EL DILEMA DEL MATRIMONIO CON UN ALCOHOLICO

Original en Inglés:
"THE DILEMMA OF THE ALCOHOLIC MARRIAGE" New York 1971 Traducido por AL-ANON

Otro» Libros acerca de AL-ANÓN VIVIENDO CON UN ALCOHÓLICO con la ayuda de AL ANÓN

UN DÍA A LA VEZ EN AL-ANON

INTRODUCCIÓN

COMO TRABAJA AL-ANON

El programa AL-ANON es esencialmente un proceso de reorientación personal basado en los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos.
Los Grupos de Familia AL-ANON forman una hermandad de hombres y mujeres cuyas vidas han sido perturbadas por el beber compulsivo de otro. Los miembros comparten sus experiencias y encuentran asi fortaleza y esperanza en un esfuerzo continuo por conseguir serenidad.

Los grupos se reúnen para conversar sobre los problemas creados por el alcoholismo. AL-ANON es una asociación informal, cuyos miembros tratan de descubrir y evitar tener reacciones negativas. Las reuniones ayudan a que los miembros aprendan a reconocer sus actitudes erróneas que pueden agravar las dificultades familiares.

AL-ANON les ofrece a sus miembros una terar pia, en la cual pueden encontrar tranquilidad de espíritu y desarrollar confianza en si mismos.

A las esposas y mandos de alcohólicos les resulta a menudo difícil adaptarse a las características personales, tratos y actitudes del alcohólico, ya sea sobrio o activo.

Esto se hace más notable en los aspectos más íntimos de las relaciones matrimoniales: la comunicación personal y el sexo.

La Oficina de Servicio Mundial de los Grupos Familiares AL-ANON recibe anualmente, de todas partes del mundo, cientos de cartas de gente atribulada y aturdida. Quieren saber cómo enfrentar las inadaptaciones en sus matrimonios, dificultades que a menudo sólo fueron descubiertas después que el alcohólico ha adquirido la sobriedad.

Mientras que el alcoholismo activo del enfermo era todavía el mayor problema, la esposa deseaba solamente que el alcohólico estuviera sobrio. Esa iba a ser la solución mágica a todos los problemas. Pero el lograr la sobriedad solamente, a menudo no produce la mejoría tan esperada.

Los problemas que acosan a las familias de los alcohólicos que todavía están activos, llevan a menudo a las esposas a AL-ANON en busca de soluciones. Las dificultades que desorganizan la vida familiar normal son la violencia física y verbal, hijos trastornados, riesgo de perder la salud y la seguridad, cuentas sin pagar, y, a menudo, una verdadera privación de necesidades tales como la comida y la ropa.

Ante tales problemas AL-ANON tiene una larga trayectoria de éxitos. AL-ANON puede y ayuda a todos aquellos que realmente quieren ayuda. Su trabajo de grupo consiste en compartir experiencias; el programa lleva a sus miembros a un mejor entendimiento

y a una aceptación más complaciente de si mismos AL-ANON les brinda un nuevo punto de vista para afrontar sus dificultades.

Esta terapia es eficaz. Esto está comprobado por los miles de individuos que han encontrado la forma de asumir actitudes más constructivas fara si mismos y hacia los demás familiares. Aprenden a vencer emociones negativas tales como el resentimiento y la auto-compasión. Fundamentalmente, el cambio resultante, a menudo motiva al alcohólico a buscar ayuda.

• • •

Para mayor sencillez, el término "no alcohólico" se usa en el femenino, excepto en el capítulo para hombres. Aunque la mayor parte del material es aplicable para el marido no alcohólico también.

EL DILEMA DEL MATRIMONIO CON UN ALCOHÓLICO

"El *matrimonio es la relación entre hombres y mujeres en que la independencia es igual, la dependencia mutua y la* obligación *recíproca"*

L. ANSPACHER

AL-ANON ES PARA GUIAR NO PARA ACONSEJAR

El proposito básico de AL-ANON es ayudarnos a resolver nuestros problemas personales. Es importante que el recién llegado comprenda que nuestros miembros no están capacitados por formación y experiencia para aconsejar o juzgar problemas personales íntimos y, particularmente, aquellos que implican relaciones familiares complejas. Esa es la función del psiquiatra, del sacerdote, del trabajador social u otros con formación profesional para dicho trabajo.

Existen gran cantidad de investigaciones sobre los efectos que produce el alcoholismo en el matrimonio. Los resultados de dichas investigaciones son generalmente de interés sólo para otros profesionales en este campo, pues son demasiado técnicas para el lector corriente, y aquellas que están escritas para el público en general rara vez hacen sugerencias que un individuo puede aplicar exitosamente a su problema. Aquellos que trabajan en el campo de las relaciones matrimoniales saben que es inútil y aun a veces peligroso hacer

recomendaciones sin una consulta personal con la gente implicada. Cada situación es única; cada uno está confundido por reacciones y emociones conflictivas que muy pocas veces se asemejan.

A los miembros AL-ANON se les advierte que no deben dar consejos acerca de las actitudes que debe asumir otra persona, aunque fueran solicitados. Nuestro programa se basa en la convicción de que la mayoría de nosotros tenemos la capacidad de efectuar cambios substanciales en nuestras relaciones y condiciones de vida, al descubrir y corregir nuestros propios defectos. Mientras tales cambios se producen, cada una de nosotras sabrá cuál es la actitud más acertada para cada situación y momento particular.

La Esposa como Individuo

AL-ANON nos anima a tomar conciencia de nuestra individualidad y también la de los demás.

£1 mayor conocimiento mutuo e individual que ambos cónyuges puedan lograr a través del entendimiento y la práctica de los programas de AA y AL-ANON pueden solucionar muchos problemas aparentemente insoluoles. . . esta ha sido la experiencia de miles de sus miembros.

La puerta abierta a respuestas provechosas es la comunicación basada en el amor. Tal comunicación depende del conocimiento de y respeto por la mutua individualidad personal. Esto también implica inquietud por el bienestar mutuo, deseo de aceptar en otro lo que no concuerda con nuestros propios valores y esperanzas. Dicho amor también requiere una dosis de autoestimación y conciencia de nuestras buenas cualidades. El Mandamiento "Amarás a tu prójimo como a ti mismo" implica claramente que no podemos amar a otros, a menos que nosotros mismos nos sintamos merecedores de ser amados. Así, AL-ANÓN también nos enseña el valor único de nuestras propias personas y vidas. Así como ningún otro ser humano debe estar sujeto a nuestro control, así también nosotros debemos sentirnos libres para rechazar una dominación tiránica. Pues todos nosotros estamos, en último término, sujetos solamente a un Poder Superior que elegimos como guía para nuestra vida.

El poeta Rainer María Rilke se refirió a lo dicho antes, de esta manera: "Una vez que comprendemos que aun entre los seres humanos más cercanos, siguen existiendo distancias infinitas, una maravillosa vida conjunta puede crecer si logran amar la distancia entre ellos que hace posible para cada uno ver la otra mitad del cielo. Un buen matrimonio es aquel en el cual cada uno designa al otro como guardián de su individualidad".

Cada una de nosotras es responsable *ante* sí misma - *para* sí misma. Como ha dicho la fundadora de AL-ANON: "No podemos meternos en la cabeza de otro y ajustar los tornillos para que el otro se comporte de la manera que creemos conveniente".

Aplicado a la estrecha relación personal del matrimonio, esto le da a cada miembro libertad para ser él mismo y para luchar por conseguir una buena adaptación en la vida según su propia personalidad, y lejos de crear una relación impersonal,

este énfasis en la individualidad propia de cada uno crea confianza y respeto mutuo que son las bases del matrimonio.

LA NATURALEZA DEL DILEMA

Mientras el alcohólico está activo, y los problemas diarios absorben la atención y energías de la esposa, la inadaptación sexual se deja de lado, aunque, por supuesto, pueden existir dificultades. Algunos alcohólicos estimulados sexualmente por el alcohol, pueden hacer agresivos y, a veces, violentos atentados contra el pudor, ante los cuales la esposa reacciona con miedo y repulsión. Otros se vuelven totalmente incompetentes para la relación sexual, privando a la esposa de este aspecto vital del matrimonio.

La interacción y las actitudes establecidas en tal forma, son, a menudo, demasiado profundas para ser cambiadas una vez que el alcohólico ha adquirido la sobriedad. Años de beber compulsivo pueden haber ocasionado cambios radicales en lo emocional en ambos cónyuges: el alcohólico puede estar cohibido por culpa de su comportamiento cuando estaba activo; la no alcohólica, por la violencia recordada, las privaciones, las infidelidades u otras humillaciones. Estas reacciones pueden persistir aun durante mucho tiempo des-

pues de que el alcohólico ha adquirido la sobriedad, y ambos esperan restablecer una relación normal.

Las esposas y maridos atribulados, frecuentemente, dan por sentado que sus discordias matrimoniales se deben enteramente al alcoholismo, ya sea que el alcohólico esté sobrio o activo. Sin embargo, es raro que el alcoholismo sea lo único que cause todos estos problemas y generalmente, no es la sobriedad lo único que pueda resolverlos.

Muchos profesionales en el campo de las relaciones humanas creen que el alcoholismo y la inadaptación sexual tienen una base psicológica común. Al alcohólico le puede resultar difícil encontrar, por razones profundamente ocultas en el subconsciente, una relación sexual normal.

Cuando una mujer se casa con un alcohólico, puede estar aceptando un problema de sexo junto con el alcoholismo. Muchas personas van ciegamente a tales matrimonios con la idea romántica de que el amor solucionará todo — que la magia del compañerismo transformará al devoto pero alcohólico amante en un sobrio marido responsable. Este riesgo, a menudo, está condenado al fracaso. La esposa pronto aprende que el amor no puede con el deseo compulsivo del alcohol. Y además la situación empeorará, ya que puede enfrentarse con su propia inadaptación o indiferencia sexual que puede obstaculizar la búsqueda de la sobriedad del alcohólico.

Por otra parte, una mujer que es sexualmente inadaptada debido a influencias en su educación puede encontrar una excusa conveniente para su problema, echándole la culpa al alcohólico.

El hombre que se casa con una alcohólica puede encontrar que tiene una maravillosa compañera sexual mientras está activa, pero que se torna insensible cuando está sobria. O en el caso de que no pueda responder a sus exigencias sexuales cuando está tomada porque la encuentra poco atractiva, inclusive repulsiva, puede que ella lo humille y ridiculice. Tales escenas no se olvidan fácilmente y pueden causar dificultades que también perduren en la sobriedad.

Sin embargo, surge un hecho seguro: el restablecimiento de una relación sexual satisfactoria *puede* ser lograda si ambos cónyuges están dispuestos a contribuir a la par, con la paciencia, lealtad, respeto y honestidad que emana del programa AL-ANON.

Teniendo esto presente, nos hemos aventurado a ocuparnos de este amplio y complicado tema, pues creemos que los principios con los que los miembros AL-ANON tratan de vivir pueden ayudar a resolver este problema, así como lo hace con tantos otros.

Un estudio serio y atento del programa AL-ANON nos ayudará a ser más tolerantes, confiados y cariñosos, enseñándonos a aceptar las faltas de otros mientras tratamos de corregir nuestros propios defectos.

La Doble Personalidad del Alcohólico

Los cambios que crea el alcohol en una persona son difíciles de entender y aún más difíciles de enfrentar. La tristeza y la culpa oculta del alcohólico pueden manifestarse en

torrentes de mal genio y acusaciones ante los cuales la esposa reacciona en forma impulsiva, sintiéndose herida hasta que aprende en AL-ANON que es imposible considerar estos arranques seriamente. La esposa siente que él en verdad quiere decir lo que está diciendo y esto la obliga a defenderse de sus ataques injustos, peleándole. No se da cuenta de que su furia es realmente contra sí mismo y que debe descargarse en la persona más cercana. El alcohólico sabe por experiencia que obtendrá la reacción deseada y esta reacción lo ayudará a aliviar sus sentimientos de culpa.

Es en tales ocasiones cuando la esposa puede decidir desesperada que algo debe hacerse, que debe tomar medidas para librarse de esa situación intolerable. Pero si el carácter del alcohólico tiene un cambio favorable, su esposa nuevamente se calmará y tendrá la esperanza que de algún modo las cosas mejorarán.

Esto es verdad si al episodio violento le sigue un período de sobriedad y el alcohólico vuelve temporalmente a su viejo yo. Luego la esperanza renace y las decisiones de la esposa desaparecen de su mente. Una vez más lo ve como él es, el hombre con quien se casó. No se permite enfrentar el hecho de que lo que ha pasado tan a menudo sucederá nuevamente mientras continúe bebiendo, y ella continúe reaccionando de la misma forma ante su comportamiento irracional. Cuando alcance a reconocer la doble personalidad del alcohólico *en forma total* sabrá cómo cambiar su propia actitud y su línea de conducta.

Ella puede también en períodos de sobriedad, estar tentada a admitir una falta o a exponer un aspecto débil de su naturaleza, descubriendo que cuando él bebe nuevamente usará sus confidencias para lastimarla con el ridículo o la acusación. Cuando esto sucede repetidamente, la esposa se vuelve cauta y se cuida de compartir confidencias con él.

Para ver esta situación en forma realista, tendría ella que entender que el alcohólico atormentado por la culpa necesita desesperadamente tales armas para

alentar su propio ego. Cuando usa estas armas para atacar no es porque odia a su esposa, sino porque se odia a sí mismo y necesita asegurarse que no es tan malo. El alcohólico encuentra faltas en la persona más allegada porque así se le hace más fácil tolerarse a sí mismo.

La esposa, que ve en esto sólo un abuso de confianza, se encierra cada vez más, manteniendo conversaciones cada vez menos íntimas. El temor de ser herida puede causar serias crisis en la comunicación.

Cuando esta conducta no muestra signos de cambio *después* que el alcohólico ha adquirido la sobriedad, la esposa puede creer imposible el construir una vida nueva y mejor. En este caso debe aprender que el alcohólico está padeciendo una lucha terrible para vivir sin la muleta del alcohol. Esta es una etapa de paciencia y tolerancia —apoyada a través de las reuniones, las lecturas y los contactos frecuentes con los miembros AL-ANON.

¿QUE FORMA DE COMUNICARSE SON ESTAS QUE TENÉIS UNO CON OTRO?" *

La calidad de las relaciones humanas depende mucho de la forma en que nos comunicamos: no sólo por lo que decimos, sino también cómo lo decimos; no tanto por lo que hacemos, sino por los motivos que nos mueven a actuar así. El tono de voz y aun nuestras más pequeñas acciones son elementos de la comunicación y muy pocos somos conscientes de esto.

Cuando los cónyuges están unidos por un lazo de amor, respeto mutuo y un deseo de agradar y confortar, la comunicación cae naturalmente en normas que expresan estos sentimientos y dan a ambos, marido y esposa, confianza en el otro y una sensación de seguridad y dependencia mutua.

Cuando una relación está deformada por una dependencia desequilibrada o por el recelo, la hostilidad, las excesivas exigencias y expectativas, estos defectos se manifiestan en la forma en que los cónyuges se comunican.

*** San Lucas, XXIV: 17.**

Si José se casa con María porque lo atrajo su cálido instinto maternal —como lo hacen muchos alcohólicos— es probable que sea él el dependiente, y que ella, que se sintió atraída por él, a causa de su deseo inconsciente de servir de madre a alguien, se transforme en cabeza de familia. Puede ocurrir que María en un futuro, lamente el hecho de haber fracasado en su papel de jefe de familia, sin darse cuenta de que fue ella quien tomó las riendas y manejó toda la situación. Así, mientras dirige al marido, los hijos, la casa y las finanzas, se siente invadida de autocompasión, debido a la gran carga que tiene que llevar.

Si José está activo, la constante actitud protectora de su mujer hace más fácil que él evite pedir ayuda. No tiene incentivo para buscar la sobriedad. María está convencida de que está poniendo lo mejor de su parte para ayudarlo porque no ha aprendido, como lo haría en AL-ANON, que protegiéndolo de las consecuencias de su alcoholismo sólo prolonga su enfermedad.

Cuando está tomado, su reacción natural es reprocharle su comportamiento, pues no sabe que ese es el peor momento para intentar comunicarse con él. En realidad, este intento no puede hacerse sin provocar una guerra familiar.

Hasta que María comprenda todo lo que hay de equivocado en *su* actitud y cómo debe cambiar *ella misma* para que él se vea forzado a enfrentar sus responsabilidades, la situación no mejorará.

Si Pedro se casa con Elena porque es tímida, vergonzosa y sumisa, inconscientemente eligió una mujer que satisfará su necesidad de dominio. Si ella resulta ser alcohólica la tendrá como él quiere, aún dependiendo más de él, no importa lo mucho que *piense* o *crea* que la quiere sobria. £1 también encubrirá su alcoholismo protegiéndola del escándalo público y asumiendo todas las responsabilidades que debería asumir ella.

Tales relaciones deformadas se encuentran a menudo en matrimonios con alcohólicos, y las mismas conducen inevitablemente a eliminar la comunicación que es vital para un buen matrimonio.

Podemos hacer efectiva la comunicación verbal si nunca perdemos de vista el hecho de que el alcohólico es un enfermo que padece una enfermedad por la cual es injusto culparlo o castigarlo. Pero se le debe decir, en el momento oportuno y sin indignación, lo que ha hecho y está haciendo.

Esta sugerencia de un miembro de AA ha sido exitosa en muchos casos: "El alcohólico puede sufrir lagunas mentales. Parece que estuviera actuando normalmente, pero a menudo no recuerda lo que hizo o dijo. Sospecha que algo ocurrió, y su ansiedad y su profundo sentido de culpa son casi insoportables. Si uno le tiene lástima, sentirá que es injusto torturarlo diciéndole a qué lo condujo su alcoholismo. Pero es más amable y más constructivo tranquilizar su mente y decirle francamente lo que necesita saber. Tiene derecho de saber lo que la bebida le está haciendo. Si lo enfrentamos sin cólera y sin reproches pero diciéndole tranquilamente lo que sucedió, esto lo ayudará a verse a sí mismo como es.

"Mi mujer hizo justamente esto por mí y fue el hecho más sencillo que me haya ocurrido para hacerme lograr la sobriedad.

"No tenía la menor idea de lo alejado que estaba de mis propios ideales hasta que una mañana mi esposa se acercó y me contó lo que había hecho la noche anterior. Ni bien había dicho su última palabra, se disculpó y tranquilamente me dejó para que resolviera yo solo lo que iba a hacer".

Al alcohólico se le debe permitir sacar sus propias conclusiones. Si le dice usted el aspecto que tenía, la forma en que actuaba y lo que piensa de él, esto no será eficaz. Recurrirá a la vieja excusa: "Me está regañando nuevamente", y así tendrá un motivo de queja contra Ud. que usará como argumento para evadir su responsabilidad.

Si la esposa no conoce el programa de AL-ANON, automáticamente supondrá que el alcohólico podría, con sólo quererlo, alcanzar la sobriedad y comportarse mejor y por lo tanto, lo regañará cuando vuelva a la casa bebido. Y cuando la etapa alcohólica desaparezca, titubeará en traer a colación aun aquellos problemas que son urgentes por temor de darle pretextos para otra borrachera.

Esto hace recordar una reunión que movió a los miembros a examinar sus propios motivos y a entender cómo estaban actuando en la comunicación con sus cónyuges.

El tema fue:

¿Dices Lo Que Piensas?

¿Piensas Lo Que Dices?

Muchas de las dificultades en lograr una buena comunicación no dependen del alcohólico, pero sí de !a esposa. Las tensiones y las incertidumbres en las que vive todos los días —el terror, el temor, la ira— ha deformado tanto su capacidad de pensar que muchas de sus reacciones son emocionales y a menudo destructivas.

La Coordinadora preguntó a los miembros: "¿Por qué no decimos lo que queremos significar? ¿Por qué no somos lo suficientemente honestos para encarar al difícil cónyuge con algunas verdades? Seguramente serán muy obvias, pero si no le hacemos saber al alcohólico cómo nos sentimos con respecto a las cosas, ¿cómo podrá enterarse? ¿Qué es lo que lo motivará para encontrar la sobriedad si le hacemos creer que su comportamiento es aceptable?"

Cada persona habló por turno; éstas fueron las respuestas:

"No digo lo que pienso porque quiero evitar peleas y problemas. Supongo que no he aprendido a distinguir entre decir cosas críticas y desagradables y hacer claras aseveraciones sobre una situación sin lastimar sus sentimientos".

La siguiente persona dijo:

"Temo decirle lo que pienso. Frecuentemente sólo pienso en criticarlo por lo que está haciendo, aunque sé que está mal porque está enfermo. Pero cuando está sobrio es tan simpático y bueno que odio traer a colación las cosas desagradables que pasaron. ¿Acaso no debemos aplicar a nosotras mismas este programa? Decirle cómo nos sentimos por su actuación me parece que es lo mismo que hacerle su inventario moral".

Comentando estas dos respuestas la Coordinadora dijo:

"Ustedes saben que ninguna mejora se puede llevar a cabo si no somos consecuentes. Si no tenemos el valor de hablar

cuando el alcohólico está sobrio, él continuará creyendo que no hay límites para nuestra tolerancia. Pero debemos *saber* lo que pensamos antes de poderlo decir convincentemente. No podemos ignorarlo y esconder la cabeza bajo un manto de esperanza. Nuestros maridos tienen el derecho de saber lo que esperamos de ellos. A ellos les toca decidir si quieren o no corresponder a nuestras expectativas. No decirles cómo nos sentimos es deshonesto. Es otra forma de simular que aceptamos la situación cuando no es así. Esto es una falsedad. Si queremos que el alcohólico se enfrente a la realidad, debemos enfrentarla primero, y no tener miedo de compartir nuestros sentimientos. No creo que esto sea lo mismo que regañar mientras no nos repitamos, y no creo que sea lo mismo que estar haciendo su inventario. ¿Qué piensan ustedes?"

La siguiente dijo: "Es malo evitar decir lo que queremos significar, pero es peor todavía decir *lo que no queremos* significar. Mi tan antiguo hábito de "poner el grito en el cielo" cuando mi marido bebía me duró bastante tiempo después de que adquiriera la sobriedad con la ayuda de A.A. Reaccionaba ante cualquier cosa que me molestaba, con las primeras palabras rudas que se me cruzaban por la mente. Olvidaba que él estaba recuperando parte de su autoestimación por tanto tiempo perdida, y entonces decía algo hostil que lo hería. Me di cuenta que lo quería herir por todo lo que me había hecho pasar. Pero estoy sobreponiéndome. Comencé a darme cuenta de que las cosas hirientes que decía realmente lo dañaban, porque él las creía aunque yo no quería significar eso en absoluto. A medida que pasa el tiempo estoy mejorando, pero debo recordarme continuamente: "No lo digas, a menos que quieras significar eso", y esto me ha evitado muchas cosas que posteriormente hubiera deseado no haber dicho".

Lo que surgió de este encuentro fue sintetizado por la Coordinadora:

"Podemos decir lo que queremos significar sólo si tenemos la valentía de ser honestas con nosotras mismas y con los demás. Debemos saber *por qué* lo decimos.

Si es para impresionar, para despreciar; para transmitir nuestra autocompasión y resentimiento, no debemos decirlo; eso sólo ahondaría la desavenencia ¡y nosotros queremos salvar esa distancia! Y podemos significar lo que decimos sólo si evitamos las manifestaciones apresuradas antes de que se forme un clima de tensión.

"Vayamos a casa y tratemos de poner esto en práctica diciendo realmente lo que queremos significar y *no* diciendo lo que no queremos significar".

¿Qué es lo que Comunican Nuestras Acciones?

Decirle al alcohólico lo que esperamos y cómo nos sentimos puede que no tenga resultado. Simplemente nos puede ignorar como si no le hubiéramos dicho nada. Hablar más sería regañar. Por consiguiente, a veces sentimos que es necesario hacer algo.

Esto es también una forma de comunicación. Se dice: "Respeto tu derecho a vivir en la forma que quieras; pero también yo tengo ese derecho. No permitiré que tu alcoholismo sea lo más importante en mi vida".

Esta discusión tan característica en reuniones AL-ANON sugiere diferentes modos para enfrentar tal dificultad:

"Todas las noches cuando mi marido regresa del trabajo a casa y se detiene en un bar, uno no puede saber cuándo va a aparecer. Si ceno con los chicos a la hora de siempre, puede llegar cuando apenas estamos terminando. Entonces se indigna muchísimo porque no lo esperamos. He tratado de preparar su comida y conservarla al calor, pero a eso de las once ya está consumida; esto le enfurece de tal forma que es capaz de tirármela. Sé que no le puedo hacer entrar en razón, así que, ¿qué hago?"

HACIENDO FRENTE A LA IRA

£1 alcoholismo hace que aumente diariamente nuestro resentimiento. El resentimiento crea la ira, y nuestra ira debe terminar, para bien de nuestra salud y nuestra madurez.

Vivir con un alcohólico puede ser algo muy frustrante, y producir un conflicto tras otro. Aún después que la esposa ha comenzado a asimilar y utilizar los principios AL-ANÓN y ha aprendido a no empeorar la situación mediante la discusión, la conducta del alcohólico a menudo le hará encolerizar.

Antes y después que ha logrado la sobriedad, el alcohólico puede decir y hacer cosas que la incomoden. El resentimiento puede tomar la forma de una ira interior y no expresada, o, en aquellas de nosotras que somos más volátiles o excitables, constantes rabietas sin sentido. Si se permite que este comportamiento au-todestructivo continúe, no se puede esperar una madurez real, ya sea espiritual o emocional.

• • •

A medida que logramos una comprensión más profunda de nosotras mismas en el programa AL-ANÓN

aprendemos formas más sanas para desahogar nuestros sentimientos de hostilidad, analizando y descubriendo sus causas. De otra manera pueden tener dos consecuencias indeseables:

1) que reprimamos la ira, volcándola hacia nosotras para amargarnos, lo que nos puede enfermar psíquica y mentalmente, o

2) que volquemos nuestros sentimientos sobre los demás, especialmente en nuestros hijos, cuyo desarrollo saludable puede ser seriamente dañado por un padre hostil y poco razonable.

Un miembro ilustró esto en una reunión AL-ANON:

"Cuando vine por primera vez a AL-ANON, víctima apaleada y derrotada de tantas reyertas con mi esposo cuando estaba bebiendo, escuché una frase y me aferré a ella:

"¡Cállate la boca no importa lo que él diga!"

"Pensé que esa era la varita mágica que necesitaba, y empecé de inmediato a ejercitar un gran autocontrol cuando él bebía. Pensé que yo era la imagen de la serenidad. Pero, parecía que lo ponía más furioso aún; *quería* él que yo ayudara a provocar una pelea como era habitual.

"Lo peor, sin embargo, fue lo que esto me hizo a mí. Me hizo sentir tan frustrada, tan nerviosa que comencé a volcarlo en los niños. Las cosas más insignificantes que hacían me molestaban - un poco de leche que se derramara, o una pelea infantil, era suficiente para que cayera en una furia incontrolable hasta que me agotaba y me sentaba temblando de miedo por lo que mi mal genio estaba causando en mis pequeños. Me di cuenta de que los estaba castigando por lo que se me había hecho a mí. Sabía que tenía que encontrar otras salidas para estos sentimientos.

"Poco tiempo después tuve la buena suerte (o tal vez esa es la forma en que suceden las cosas en AL-ANON) de escuchar a una persona de otro grupo contar una historia muy semejante a la mía. Nos contó qué hizo con su ira en lugar de reprimirla o volcarla sobre víctimas inocentes. Aquí está su historia tal como luego la escribió para mí, para ayudarme a resolver mi problema:

"Cuando mi marido bebía, peleábamos muchísimo. Me doy cuenta ahora de que a menudo era yo la que comenzaba a pelear cuando venía a casa tomado. Pero el resultado era siempre el mismo. Terminaba furiosa e imposibilitada de hacer algo.

"Para liberarme de mis horribles sentimientos ([la ira me daba mucha energía!) iba al jardín y cavaba. Imaginaba que estaba cavando una tumba para mi esposo; |no puedo decirles con qué frecuencia lo enterraba! Con el tiempo tenía un hermoso pedazo de tierra listo para sembrar. Una vez que empezaron a crecer las flores y las verduras y no cavé más, sentí un gran alivio al sacar la mala hierba e imaginar que era su cabello. Durante todo el verano me acostumbré a traer mis resentimientos a AL-ANON, ¡en forma de ramos de flores!

"Podrías sentir ganas de degollar a alguien; el picar un manojo de verduras para condimentar te da la misma satisfacción además de un buen regalo.

"Cuando uno se siente con ganas de fregar a alguien puede usar esa energía en restregar el piso o lustrar los muebles. Y para lograr un buen desahogo, un miembro de mi

grupo recomendó amasar pan. Toma esa bola de masa, la aporreas y la golpeas, la levantas y la aplastas sobre la tabla y la amasas, la estira como si estuvieras descuartizando a alguien, y el re sultado es una cantidad de panecillos caseros delicioso de un olor muy agradable; un hermoso dividendo qui se obtiene a la vez que nos libramos de nuestra ¡ra.

"Cualquier ejercicio vigoroso es un buen escapi para nuestra ira. Deportes como los bolos, el golf o e tenis son muy buenos para relajar nuestra hostilidad Además, el concentrarnos en ganar el juego hace qu< tengamos nuestras mentes libres de pensamientos tor tuosos.

"Una amiga mía me contó que tenía un lenguají agresivo y había desarrollado un vocabulario social mente inaceptable, que también a menudo usaba con sus hijos. Alguien le sugirió que se liberara de sus manifestaciones verbales cuando estuviera bajo la ducha, y así lo hizo. Se **dio** cuenta que podía decir todo lo que quería, y esto le **dio** un doble beneficio; ¡salía limpia de cuerpo y mentel

"Otra amiga dijo que descargaba su cólera escribiendo todo lo que quería decir. Si podemos hacer esto, podemos ser tan violentas como se nos ocurra, púa nadie lo verá.

Lo importante es que la ira es una reacción natural ante una situación frustrante. Es posible que no podamos controlar lo que sentimos, pero sí podemos controlar lo que hacemos. Enfrascar nuestra cólera destruye nuestra tranquilidad psíquica, y a menudo se manifiesta físicamente en forma de dolores de cabeza, de espalda y otros malestares. La ira debe ser admitida liberada tan pronto sea posible, y sin sentir culpa.

Por supuesto, debemos recordar que no debem condenar al alcohólico por estar enfermo, pero esto n hace que sus actos sean más fáciles de soportar. Pod

mos encontrar un camino que nos lleve a mantener con *¿l* una comunicación calmada y razonable, pero esto sólo lo lograremos si encontramos salidas saludables a nuestros propios sentimientos negativos.

¿Qué comunica tu actitud?

Tanto se ha dicho sobre la comunicación por medio de la palabra que podemos perder de vista otro elemento importante en comunicación: nuestras actitudes, aparte de las palabras que pronunciamos.

Si la actitud expresa cariño —o al menos tolerancia razonable, hacia la persona a quien estamos hablando, lo que decimos caerá en oídos receptivos. Si por el contrario es una acusación enojosa, o una critica, la situación empeorará. Un ejemplo simple: una esposa irritada puede arrojar un comentario a su marido, de la misma forma en que arrojaría una piedra a un perro. Su actitud lo encolerizará de inmediato y comenzará una franca pelea.

Si en realidad siente por él el desprecio que expresa en su manera de comunicarse, puede que éste sea un síntoma de su propia enfermedad y de su necesidad de una guía curativa como la que proporciona AL-ANON.

Lo que decimos puede ser siempre justificable, pero si el "lenguaje del cuerpo" es agresivo, desmiente lo que decimos. Si evaluamos honestamente nuestro comportamiento, veremos el

valor de excluir cualquier auto-justificación que pase por nuestra mente.

Quizás reprimamos cosas que necesitan salir a la luz, porque dudamos de nuestra habilidad para manejarlas tranquila y razonablemente: tememos que el tema sea discutido y dé lugar a una pelea. Con el tiempo! aprendemos que no son los temas los discutibles, sino! el modo en que los comunicamos y los elementos del culpa personal que le agregamos con ira.

Una noche, en una reunión AL-ANON, un miem-| bro planteó un problema y los demás lo comentaron!) dieron sugerencias para hacer frente a esa dificultad.!

"Cuando mi marido regresa a casa bebido, cor la mente anestesiada, se encoleriza con casi todo. Nol niego que a menudo soy yo la que inicia la pelea.) Estoy trabajando sobre esto y pienso que he hecho] algún progreso para evitar hablar en el momento inadecuado y en forma inoportuna. Pero anoche tuve ur desliz. Hice una observación que lo enfureció, y cincc minutos después había destrozado la cocina y había] hecho un gran agujero en la pared.

"Esta mañana en el desayuno ninguno de los de dijimos una palabra. Estaba con los efectos de la rrachera de la noche anterior y evidentemente enfer-J mo. Me sentí tan apenada por él que mi primer imJ pulso fue confortarlo tratando de aclarar todo. Sabía que no debía hacerlo, pero tampoco lo quería lastij mar. ¿Qué debería haber hecho? ¿Qué hago ahora?

RESPUESTAS DEL GRUPO:

№ 1: "Si él lo plantea, responda lo que le pre gunta en forma natural, como si se diera por sentac que él hizo eso cuando no estaba en sus cabales, su actitud demuestra que no le culpa, esto será efectivo que entrar en detalles y así él no se pondt a la defensiva".

NV 2: "Si él no dice nada, espere un par de día y luego tranquilamente diga: "Creo que voy a llama

21 albañil hoy para arreglar ese agujero ¿Qué te parece? ¿O te parece que lo podemos hacer nosotros?"

№ 3: "No estoy de acuerdo. Yo dejaría el agujero para que le recuerde lo que hizo hasta que le moleste tanto que lo tenga que arreglar".

Esta última respuesta ocasionó un vendaval de protestas; tres levantaron la mano:

"¡No se olvide que el alcohólico es un enfermo!" — ¡Nosotros no debemos castigar — el alcohólico se castiga él mismo!" — "Eso sólo empeorará las cosas".

La Coordinadora restableció el orden y continuó con otra persona que sugirió decirle: "Cuando entras en una de esas furias incontrolables, siempre temo que puedas lastimar a uno de los chicos". Se le debe hacer tomar conciencia de las consecuencias tan serias que puede ocasionar su alcoholismo".

Un hombre habló: "Las amenazas de peligro inminente nunca han hecho dejar de beber a un alcohólico".

Un viejo miembro AL-ANON que había estado escuchando la discusión pacientemente, pidió la palabra:

"Me parece, dijo, que lo importante es que no asumamos las consecuencias del beber de un alcohólico. Para mí esto simplemente se reduce a que él hizo un agujero en la pared y

por lo tanto él lo deberá arreglar si puede, o de lo contrario que pague para que lo arreglen si él no puede o no quiere hacerlo.

"Algo similar me sucedió a mí, sólo que mi esposo se cayó sobre una silla de la cocina y la rompió. Al día siguiente le dije: "Anoche te caíste sobre la silla y la rompiste. ¿Me haces el favor de arreglarla? Ninguna crítica, simplemente hechos evidentes: lo hiciste, lo arreglas. Como estaba calmada y no lo regañé, no sintió la necesidad de defenderse. Se sintió mal por lo que había hecho y estaba muy feliz de tener la oportunidad de repararlo".

Y finalmente se hizo la sugerencia de que en cualquier caso de violencia, se debía llamar a la policía.

La mayoría de estas sugerencias son razonables, pero sólo ella podrá tomar su decisión, basada en las relaciones con su esposo. El común denominador, base del pensamiento AL-ANON, es que *no debe culparse al enfermo alcohólico,* ni con palabras, ni con actitudes, ya que esto sólo aumentaría su culpa y su desesperación y pospondría su momento de crisis cuando él se diera cuenta de su necesidad de pedir ayuda.

Cinco Guias Hacia la Comunicación

Una persona miembro de AL-ANON una vez comentó que había preparado una pequeña lista de reglas sobre la comunicación con su esposo, un alcohólico activo por largo tiempo y que ahora finalmente estaba sólidamente sobrio. Fue invitada para que hablara sobre sus reglas autoinstructivas y esto fue lo que dijo:

"Discute, No Ataques. Cuando mi esposo todavía estaba activo, esta regla evitó muchas peleas, que hubiesen empeorado las cosas. Pero cuando adquirió la sobriedad y comenzaron a aparecer los problemas de personalidad, ciertamente necesité esta regla. El alco-¡ hólico sobrio es extremadamente sensible a la crítica y cuando recién se hace sobrio, su autoestimación es todavía muy frágil. Está tan a la expectativa del rechazo que se lo imagina aún cuando no existe. Cualquier cosa que le pudiera decir que pareciera una crítica de

¿I como persona, lo hacía reaccionar emocional y de-fensivamente. Si tengo un motivo de queja, le digo simplemente cómo me afecta. Si es algo sin importancia y aún así me molesta, a veces digo: "Sé que esto es insignificante, pero como hay algo que me desagrada pensé que te gustaría que te lo contara".

"Manten la voz suave y agradable. Tuve muchas experiencias de hacer lo contrario, hasta que me di cuenta de que cuando uno se exalta, levanta la voz y entonces hay problemas. Si algo que yo decía hacía que él reaccionara gritando, yo simplemente abandonaba la habitación. Eso lo hacía enojarse más y por un rato me seguía y gritaba: "|No te atrevas a dejarme cuando te estoy hablando!" Pero, gracias a Dios, finalmente lo convencí, con voz baja, de que nuestros días de gritos habían acabado y usted se sorprendería al ver la diferencia que hay en nuestro hogar.

"Mantente en el Tema. Cuando comenzaba a decirle algo, me parecía que siempre usaba yo la oportunidad para decirle otras diez cosas que quería traer a colación. Un buen día me senté y me dije: "una cosa cada vez es suficiente". Si confundo

el asunto, terminaríamos peleando sobre su primo Pepe y mi tía Carlota.

"Escucha sus Quejas. Cuando me toca a mí recibir quejas, me mantengo receptiva a lo que él dice, recordándome que quiero estar calmada, con mente abierta y razonable. Quizás me esté diciendo algo que necesito saber para mejorar mi persona. No le contesto sus quejas sobre mí con quejas sobre él.

"No Hagas Demandas. Yo simplemente le expongo el caso sin decirle cómo creo debe ser resuelto. Si quiere hacer algo para resolverlo, está libre de buscar una solución suya. Si no quiere, el decirle lo que debe hacer sería discutir una solución en lugar de discutir el problema. Al dejarle la elección a él, la puerta est abierta para llegar a un acuerdo mutuo sobre el pr blema. Créanme que fue difícil sobreponerme a idea de que "mi forma era la única forma correcta'

Una Palabra Clave en la Comunicación

Esta es la historia de un miembro AL-ANON qu hizo un descubrimiento interesante de una palabra qué resultado le dio.

Después de que mi marido encontró la sobrieda en A.A., pasé al período usual de ver todo color d rosa de que tanto escuchamos hablar. A pesar de qu tenía cuatro años de AL-ANON, mi actitud podía s resumida así:]He ganado esta batalla! Había leíd toda la literatura; rara vez perdía una reunión. Enton ees ¿por qué me llevó tanto tiempo, quiero saber, e ver la luz? Por fin me he dado cuenta de que nunc había aceptado ni aun el primer paso. Siempre estuv aferrada a la idea de que mi único propósito era gana la batalla con mi marido y obtener su sobriedad.

Nadie podía aconsejar al recién llegado mejor qu yo. "Despréndete del problema, no es tuyo. Él es enfermo. Tienes que superar tus propios defectos d carácter y aprender a desprenderte".

Supuse, como muchas mujeres lo hacen, que e estar casada con un hombre significaba encargarme d él. Sentía que él me pertenecía y que de alguna maf ñera lo moldearía ? mi forma de vivir y de pensar.

Ahora sé que posiblemente él hubiera encontra do ayuda mucho antes si yo hubiera seguido el consej que tan libremente les daba a otros. Así que, ahí estab yo, con mi marido sobrio, triunfante, sobre mi nu

rosada. Poco a poco descubrí que no lo había conquistado. No cambié mis actitudes. Le decía a cuántas reuniones de A.A. debía asistir; lo dirigía en cientos de cosas pequeñas de nuestra vida diaria. Tomaba a mal su resistencia, que crecía a medida que él se dedicaba al programa de A.A. y cuanto más se resistía, más peleaba yo.

Nuestro matrimonio como tal, había fracasado hacía tiempo debido a su alcoholismo. Naturalmente estaba esperanzada en poder volver a una forma normal de vivir ahora que él estaba sobrio. Pero no lo hicimos, y no podía entender por qué; porque yo no tenía una verdadera comprensión de AL-ANON.

Culpaba su frialdad para conmigo al hecho de que estaba interesado en mujeres de su grupo; cada vez me ponía más celosa y suspicaz. Controlaba sus llamadas telefónicas; revisaba sus bolsillos; lo seguía. Finalmente me volví más frenética y

estaba emocionalmente más perturbada que cuando él bebía. Nuestras peleas eran batallas campales y después de cada una me sentía más desesperada por la situación.

Ellos hablan de "tocar fondo". Yo toqué el mío. Me di cuenta de que obtener su sobriedad en A.A., era sólo el comienzo y que yo misma tenía que hacer algo por mí.

En mi desesperación absoluta, recurrí a AL-ANON como mi única tabla salvadora. Algo abrió mi mente a verdades que nunca había aceptado antes:

Primero: Mi esposo era un individuo, otra persona distinta y separada de mí, un hijo de Dios, y no mi propiedad.

Segundo: Que mi actitud dominante estaba destruyendo nuestra relación; si ya no la había destruido totalmente.

Tercero: Que enfrentaría mi problema simplemente y dejaría el resultado en las manos de Dios, a quien siempre le había pertenecido.

Lo hice con una simple palabra:

Cortesía.

La gente que normalmente tiene buena disposición, no tiene dificultades en ser cortés con los extraños y los amigos. Cuando estamos envueltos en nuestras intensas emociones, nos balanceamos hacia los límites del péndulo —extremos de demostrar afecto o desaprobación. Estamos tan profundamente envueltos que tratamos a aquellas personas más cercanas como si fueran parte de nosotros; cuando hacen cosas que no nos gustan nos peleamos con ellos en lugar de pelear con nuestros propios defectos.

Tener presente la palabra *cortesía* me ayudó a recordar que mi marido es otras cosas además de ser un marido. El es un hombre, una persona, un individuo; es un hombre que trabaja, que se gana la vida. Es una persona que ayuda a gente que tiene problemas en A. A. Él es una persona con una experiencia de la vida totalmente distinta de la mía; es una mente, un alma, un cúmulo de emociones, única en todas sus formas. Él es una persona a la que hay que respetar, considerar y tratar siempre con *cortesía.*

De mi observación de muchos matrimonios, aun aquellos felices, he encontrado que hay muy poca cortesía: ese respeto que le debemos a todas las personas • y particularmente a aquellas que amamos.

Puede haber intimidad, compañerismo, pero rara vez encontramos esta actitud particular, inasfixíante de la *cortesía.*

parece algo tan pequeño, pero a mí me sirvió para cambiar todo mi punto de vista sobre mi marido y nuestro matrimonio. Este pensamiento me llegó en un momento de gran necesidad cuando una amiga me prestó un libro de Kahlil Gibran llamado "El Profeta" en el cual habla del matrimonio en esta forma.

"Dejen que haya espacios en vuestro compañerismo. Ámense, pero no hagan un lazo del amor. Compartan su pan, pero no coman del mismo pan."

He aprendido que la cortesía genera cortesía. Que lo hace sentir a uno más feliz consigo mismo. Que hace que otros, especialmente los más cercanos, reconsideren sus propias actitudes.

Esto me ayudó. Te ayudará también a ti si tienes la buena voluntad y paciencia para intentarlo.

EL SEXO EN EL MATRIMONIO CON UN ALCOHÓLICO

El sexo juega un importante papel en el matrimonio, como la forma esencial y más íntima de comunicación. Ciertamente en muchos matrimonios con alcohólicos parecen existir problemas con el sexo: el alcoholismo crea o exagera los problemas que puedan tener uno o ambos de los cónyuges.

Es evidente que la calidad de un matrimonio en todos sus aspectos depende de una relación sexual mutuamente satisfactoria. Lo opuesto también es verdad: la relación sexual casi siempre refleja los sentimientos de los cónyuges hacia su matrimonio como una totalidad.

En la mayoría de los matrimonios las necesidades de los cónyuges difieren y requieren que cada uno haga concesiones para adaptarse al otro. Se supone que los hombres generalmente tienen necesidades sexuales más fuertes que las mujeres para quienes el gozo sexual es la culminación de muchos pequeños encuentros afectivos, una actitud tierna y cariñosa que impregna toda la relación. Si cada uno de los cónyuges se interesa pro

fundamente por el otro, cada uno tratará de satisfacer al otro.

Durante los años de alcoholismo activo se crean muchas dificultades. El alcohólico con copas, puede tener grandes ilusiones con respecto a su poder sexual. Y después de beber, puede sentir un fuerte deseo sexual. Si su mujer está fuertemente motivada, de modo que pueda ignorar su condición y aceptar sus insinuaciones, puede sentirse frustrada por su incapacidad para satisfacer las expectativas de él o de ella. Ella queda frustrada y también él; cada uno culpa al otro. Cada uno de dichos encuentros inconclusos dañará aún más el matrimonio.

Si su acercamiento es brutalmente terminante y la esposa se somete sólo porque teme el no hacerlo, puede acarrearle una frigidez en la cual su marido y el sexo le sean intolerables.

Otras esposas, sienten repulsión por sus acercamientos alcohólicos; pueden negarse rotundamente a someterse a los abrazos del alcohólico, cosa que también genera mutuo resentimiento.

Los fracasos repetidos del alcohólico pueden llevarlo a la impotencia, la que puede continuar durante la sobriedad, porque el temor al fracaso prolonga la tensión que lo inhibe.

Si hay una base de un fuerte afecto mutuo y los cónyuges desean aprender a cambiar sus actitudes y actos con respecto al sexo, hay esperanza que la situación gradualmente se resuelva.

"No Hablemos de Esto"

Uno de los obstáculos más difíciles para resolver los problemas íntimos del matrimonio es la falta de voluntad de uno o de ambos cónyuges para sentarse a discutir francamente el problema. Este muro entre la gente podría rotularse: "No hablemos de esto".

Para mucha gente el sexo es un tema muy difícil de hablar. Está tan cargado de emociones de una u otra clase — culpa, resentimiento, amargura, amor— que un intercambio razonable de puntos de vista y culpas es prácticamente imposible.

Una charla puede comenzar con calma, pero tan pronto como uno u otro acuse o reproche, se encolerizan y toman la decisión de desquitarse. Nada se puede llevar a cabo en esta forma, lo que puede explicar por qué tanta gente se da por vencida antes de comenzar a plantear las cosas y rechaza el tema con: "No hablemos de esto".

Las charlas con muchos miembros AL-ANON, revelan que esto sucede con frecuencia. El miembro de A.A. viviendo sus 24 horas, resiste confesar experiencias pasadas que lo pueden haber conducido al actual callejón sin salida. El cónyuge ofendido quiere saber como él o ella ha fracasado y qué es lo que se puede hacer para restaurar el matrimonio.

Este desconcierto aparece claramente en casos como éstos:

"Él ha mejorado en muchos aspectos desde que encontró la sobriedad en A. A. Él es más que considerado y amable. Por primera vez me envía flores de vez en cuando, recuerda mis medidas y me trae regalos encantadores. Es casi como un noviazgo, pero no llega más que a esto, ni siquiera me ha besado durante años. Cuando trato de acercarme a él, aun con algo un pequeño como un beso en la mejilla o una palmada en la cabeza, se aleja y me dice: "No comencemos".

"¿Qué se supone que debo pensar? Te diré: A veces me parece que sus pequeñas atenciones son para mantenerme tranquila mientras que él tiene una aventura con otra mujer. Tengo miedo que le disguste algo en mí. Otras veces pienso que me tiene lástima y quiere comprarme pues no puede mantener relaciones conmigo.

"Consulté el problema con una consejera matrimonial (mi marido no quiso ir conmigo) y lo que me dijo fue lo siguiente: "Probablemente está profundamente atribulado por sentimientos de culpa a causa de la forma en que te trató cuando estaba activo. No conociéndolo no puedo decirte qué hacer en tal situación, pero te podría ayudar tener una conversación franca con él. No ocultes el hecho de estar interesada en el sexo y que lo deseas: no seas tímida. Tendrás que convencerlo de que no te importa nada de lo que ha pasado mientras estuvo activo. Explícale que has pasado un par de años en AL-ANON y que te has dado cuenta de lo equivocada que estabas en las muchas peleas y dificultades que tuvieron mientras estaba activo. En otras palabras, trata de ayudarlo a sobreponerse de su culpa del pasado, y eso le posibilitará reanudar vuestro matrimonio".

Otra mujer joven y atractiva, desconcertada por la frialdad de su marido, probó la vieja treta de sei seductora. Se había dado cuenta de que en las reuniones de A.A., él generalmente encontraba ocasión de hablar con mujeres de tipo atractivo, pelirrojas o rubias, muy maquilladas y perfumadas, con ropas llamativas.

Como en su personalidad era conservadora, aunque siempre inmaculadamente acicalada y encantado-ramente vestida, se limitó a •hacer un primer intento con un peinado nuevo, un pequeño aumento de maquillaje y ropas más coloridas que las usuales.

El efecto en su marido, una vez que notó el cambio, fue de enojo: "¿para quién te has vestido así?". Naturalmente ella estaba herida, pues no se explicaba por qué a él le gustaba lo atractivo en otras mujeres y no en ella.

En casa intentó otros medios para llamar la atención sobre el hecho de que era mujer, una esposa amante que quería las atenciones y tener relaciones íntimas con su marido. Se bañó con sales, se puso un tentador deshabillé. Esto tampoco resultó. Los primeros intentos fueron recibidos en silencio. El último trajo un grito: "Por amor de Dios, vístete de una vez y salga-mos".

¿Qué se supone debe hacer una mujer en tal situación? Su marido se niega a ir al psiquiatra o a un consejero matrimonial. No discute sobre sexo, o las razones de su ausencia. Su mujer rechaza otras salidas. Está enamorada de su marido y no quiere a nadie más, aunque haya tenido otras oportunidades. Siente que no tiene otra salida que aceptar la difícil continencia que le ha sido impuesta, y como muchos otros entrevistados, sus tímidos intentos de sacar a colación el tema perecieron con el "no hablemos de esto".

Nunca se le ocurrió que él la apartaba y la ponía por encima de las mujeres con las que accidentalmente hablaba. Ella no se dio cuenta de que él la quería exactamente como era, alguien de quien estaba orgulloso y a quien adoraba pero ¡a distancia! No se le había ocurrido que la incapacidad de él para hacerle el amor, procedía de su propio sentimiento de indignidad.

Había otra mujer que se encontraba en una si-

"¿Qué se supone que debo pensar? Te diré: A veces me parece que sus pequeñas atenciones son para mantenerme tranquila mientras que él tiene una aventura con otra mujer. Tengo miedo que le disguste algo en mí. Otras veces pienso que me tiene lástima y quiere comprarme pues no puede mantener relaciones conmigo.

"Consulté el problema con una consejera matrimonial (mi marido no quiso ir conmigo) y lo que me dijo fue lo siguiente: "Probablemente está profundamente atribulado por sentimientos de culpa a causa de la forma en que te trató cuando estaba activo. No conociéndolo no puedo decirte qué hacer en tal situación, pero te podría ayudar tener una conversación franca con él. No ocultes el hecho de estar interesada en el sexo y que lo deseas: no seas tímida. Tendrás que convencerlo de que no te importa nada de lo que ha pasado mientras estuvo activo. Explícale que has pasado un par de años en AL-ANON y que te has dado cuenta de lo equivocada que estabas en las muchas peleas y dificultades que tuvieron mientras estaba activo. En otras palabras, trata de ayudarlo a sobreponerse de su culpa del pasado, y eso le posibilitará reanudar vuestro matrimonio".

Otra mujer joven y atractiva, desconcertada por la frialdad de su marido, probó la vieja treta de sei seductora. Se había dado cuenta de que en las reuniones de A.A., él generalmente encontraba ocasión de hablar con mujeres de tipo atractivo, pelirrojas o rubias, muy maquilladas y perfumadas, con ropas llamativas.

Como en su personalidad era conservadora, aunque siempre inmaculadamente acicalada y encantado-ramente vestida, se limitó a-hacer un primer intento con un peinado nuevo, un pequeño aumento de maquillaje y ropas más coloridas que las usuales.

El efecto en su marido, una vez que notó el cambio, fue de enojo: "¿para quién te has vestido así?". Naturalmente ella estaba herida, pues no se explicaba por qué a él le gustaba lo atractivo en otras mujeres y no en ella.

En casa intentó otros medios para llamar la atención sobre el hecho de que era mujer, una esposa amante que quería las atenciones y tener relaciones íntimas con su marido. Se bañó con sales, se puso un tentador deshabillé. Esto tampoco resultó. Los primeros intentos fueron recibidos en silencio. El último trajo un grito: "Por amor de Dios, vístete de una vez y salga-mos".

¿Qué se supone debe hacer una mujer en tal situación? Su marido se niega a ir al psiquiatra o a un consejero matrimonial. No discute sobre sexo, o las razones de su ausencia. Su mujer rechaza otras salidas. Está enamorada de su marido y no quiere a nadie más, aunque haya tenido otras oportunidades. Siente que no tiene otra salida que aceptar la difícil continencia que le ha sido impuesta, y como muchos otros entrevistados, sus tímidos intentos de sacar a colación el tema perecieron con el "no hablemos de esto".

Nunca se le ocurrió que él la apartaba y la ponía por encima de las mujeres con las que accidentalmente hablaba. Ella no se dio cuenta de que él la quería exactamente como era, alguien de quien estaba orgulloso y a quien adoraba pero ¡a distancia! No se le había ocurrido que la incapacidad de él para

hacerle el amor, procedía de su propio sentimiento de indignidad.

Había otra mujer que se encontraba en una situación similar. Mientras su marido estaba activo a menudo sentía tal repugnancia ante sus proposiciones que rechazaba terminantemente tener relaciones íntimas con él. Ella conocía algunas circunstancias en las cuales esto lo llevó a él a otras camas y aunque estaba amargada por esto, se dio cuenta de que ella tenía una participación en hacer posible o necesaria para él la atención hacia otras mujeres. Luego llegó la sobriedad con la acostumbrada alegría y euforia. Aunque aprendemos en AL-ANÓN a fer cautas en ese primer período de éxito, sabiendo que nuevas dificultades están a la espera, ella era feliz por primera vez en varios años. Como la salud y la actividad de él mejoraron, él le dedicó mucho tiempo y energías a reconstruir su negocio. Él parecía estar deleitado en poder dar a su familia una vida mucho mejor que la que le daba estando activo. Su única actividad, fuera de su negocio, era asistir a las reuniones de A.A. y hablar con sus amigos de A. A.

Como esta forma de vida feliz continuó, su esposa supuso que la reanudación de su vida sexual seguiría a su debido tiempo. Pero no fue así. Parecía que él había adoptado una disciplina monástica, que excluía todos los placeres, inclusive los maritales. Parecía estar completamente concentrado en desarrollar su propia perfección personal, tal como él la concebía, en la cual el sexo era algo para ofrecer como una restitución por sus pecados anteriores.

Su mujer en cierto modo pudo entender esta motivación e hizo una evaluación realista de su propio papel. Habiendo rehusado dormir con él cuando estaba activo, no lo culpaba totalmente por su actitud actual, cualquiera fuese su causa real. Hizo todo lo que pudo por complacerlo, para hacerlo sentir que una vez más era jefe de la casa. Pero no obtuvo ningún cambio.

Al pasar los meses las tensiones aumentaban. Ella cuidadosamente examinó todas las alternativas. Ella no quería abandonar a su marido, pero quería que él *fuera* un marido; sin embargo, no tenía ninguna intención de continuar esta vida ascética que le trajo la sobriedad.

Una mañana durante el desayuno, habiendo tomado una decisión después de una noche de insomnio, ella le dijo:

—"Ahora mi amigo, tú y yo vamos a resolver este problema de nuestra inexistente vida sexual".

—"No hablemos de esto, protestó él, no es algo que se puede discutir abiertamente".

—"|Oh sí que lo es! Es lo suficientemente importante como para amenazar la unidad de esta familia; vamos a descubrir qué es lo que anda mal. Te puedo decir que no voy a continuar en esta forma. Soy una mujer, una esposa con deseos normales de tener intimidad con mi marido, a quien además quiere muchísimo. Asimismo quiero saber si es algo con respecto a mí lo que me hace inaceptable o si algo te molesta a ti. Si es una enfermedad, sea psíquica o emocional, hay pasos a seguir, si tú quieres. Pero tenemos que aclarar esto. Sé que no es romántico, ni seductor poner las cartas sobre la mesa, pero eso puede llegar más tarde, cuando entendamos qué es lo que anda mal".

Después de un largo silencio, su marido le explicó que era su sentimiento de culpa por su alcoholismo, el descuido de su trabajo y las consecuencias para su familia y, finalmente, los varios asuntos casuales que involucraban relaciones sexuales

con otras mujeres. —"La verdad es que no puedo superar estas cosas de inmediato. Pero puedo decirte que me has hecho sentir mucho mejor, al hacerme saber que realmente me deseas y te interesas por mí aunque haya sido un canalla durante tanto tiempo".

Esta joven mujer dice que ahora conoce lo que son las lunas de miel y que sus relaciones son mejores que las de su primera luna de miel.

El punto de vista de un miembro de A.A.

Como indica el punto anterior, la esposa de un alcohólico se halla confundida y desconcertada por la inadaptación sexual, la cual es atribuida solamente al alcoholismo.

Aunque pueda haber aprendido en AL-ANON que nadie puede entender las motivaciones de otra persona, ella está molesta por su incapacidad para entender "qué ha pasado con mi matrimonio".

Las siguientes explicaciones dadas por un alcohólico que ha estado muchos años sobrio en A.A. se ofrecen como punto de vista de un hombre sobre la situación. Puede ser típica o no, pero ayuda a aclarar la actitud del alcohólico sobrio.

• • •

"He hablado con mucha gente en A.A. sobre los problemas conyugales y qué es lo que los causa; y lo que expreso aquí es producto de lo que sé por propia experiencia y de lo que he oído de otros.

"El problema sexual del alcohólico sobrio parece provenir de un condicionamiento tan complicado, que es difícil o casi imposible explicar aun las versiones que yo conozco. Quiero poner énfasis en el hecho de que mis conclusiones no se pueden aplicar en forma general, sino en algunos casos:

"Pienso que a menudo tendríamos un cuadro más claro del problema si le diésemos más importancia a las razones originales para el matrimonio y de cómo las personalidades básicas de los cónyuges reaccionan entre sí. Por ejemplo, una conocida característica del alcohólico es la dependencia. Él tiende a buscar una esposa maternal, alguien en quien se puede sentir apoyado. Guando encuentra una chica con la que quiere casarse, es por consiguiente una chica que tiene desarrollado un fuerte instinto maternal, y quien, a su vez, quiere un hombre para mimar y proteger.

"Parecería que dos personas así se complementarían y harían un matrimonio ideal, ya que cada uno daría lo que el otro necesita. Pero una relación madre-hijo, es, para empezar, una base errónea para un matrimonio adulto. Aparte del alcoholismo, comienzan ya con una dificultad.

"Luego, cuando el alcoholismo acentúa la dependencia del alcohólico, y el peso se torna demasiado grande para su esposa, ella se refugia en la autocom-pasión y el resentimiento.

"Su actitud hacia él, aunque pueda ser inconsciente, no se dirige a transformarlo en un hombre de responsabilidad. Su actitud hacia ella, mientras su alcoholismo es cada vez más compulsivo, es una decepción inconsciente: que "mamá" le ha fallado pues espera que él crezca.

"Cuando un hombre así encuentra la sobriedad en A. A. y realmente sigue los Doce Pasos del programa, está seguro de crear cambios en su relación matrimonial, para los que ninguno

de los dos están preparados. Él resuelve crecer, asumir sus responsabilidades, hacer contar su sobriedad en términos de vida adulta. Él quiere vencer su dependencia, dejar el asunto de "mamá" atrás. Pero este deseo no puede, en sí mismo, cambiar la actitud o comportamiento de su mujer, y la desavenencia entre ellos se profundiza. Ellos no pueden regresar a las primeras fases de su matrimonio porque él ya no quiere apoyarse en ella.

"Como su mujer ha sido para él, desde el principio, una figura maternal, él puede tener también sentimientos profundamente arraigados con respecto a su relación matrimonial y esto lo hará tender a escaparse temerosamente de ella como cónyuge.

"No digo que esto sea notado realmente por la gente involucrada en tal situación, pero está ahí, y puede ayudar a cambiar la relación en algo que ninguno de ellos encuentra tolerable.

"Otra forma para tratar de ver esta dificultad es comprender que el alcohólico es básicamente inseguro y por consiguiente busca una compañera que sea más fuerte. Llámele una figura maternal, una figura paternal o una figura divina, él desea en su mente, crearla como la exige su necesidad y proteger cuidadosamente esta imagen de cualquier cosa que pueda mostrar su debilidad, o reducir su importancia en su mente.

"He conocido a muchos alcohólicos que eran tan robustos y masculinos que nadie hubiera imaginado que fueran dependientes y especialmente de una mujer. Podrían quejarse de sus mujeres en forma superficial: "Es una cocinera malísima"; "es una inútil como ama de casa"; "lo único que hace es ir al cine o jugar a las cartas". Pero tales quejas sólo son una excusa para beber y por lo tanto son insensatas. Nunca hablan de su mujer como débil, incapaz o estúpida. Nunca harían esto pues destruirían el baluarte de protección que ella les representa, su escudo contra un mundo amenazador.

"El alcohólico, a menudo le atribuye a su esposa, características y actitudes que sólo existen en su mente. La puede colocar en una posición de super-yo, una cía se de deidad, no como una persona amable y misericordiosa pero sí como una castigadora. Esto también cubre una necesidad desesperante en él. Vencido por su terrible culpa, el alcohólico realmente implora castigo porque quiere aliviar su culpa, pues cuando ella lo acusa, se queja o pelea con él, el "culpado" siente una especie de alivio como si hubiera pagado por sus pecados. De esta forma, ella entra en el juego de él y le brinda la excusa para continuar bebiendo. Ella, al mismo tiempo, ha aliviado sus sentimientos reprimidos con respecto a la irresponsabilidad y negligencia del alcohólico, y en esta interacción enfermiza, los matrimonios con alcohólicos a menudo continúan año tras año sin que ninguno de los dos haga ningún esfuerzo por salir de esta estructura negativa.

"Si ella es amable y sufrida, su imagen aumenta su culpa y lo conduce más rápidamente a buscar el olvido a través del alcohol.

"Pero en cualquier caso, ya sea que esté activo o no, él la ha forzado sin saberlo a permanecer en un pedestal donde la siente inaccesible. Siendo alcohólicos nos sentimos como mentecatos sin derecho a amar a una persona en esa posición elevada. En algunos casos, es un sentimiento como de que

hemos compartido los placeres del "diablo" y por lo tanto no nos sentimos cómodos con un "ángel".

"A veces, debido a enredos desagradables que pueden ocurrir durante una laguna mental, o aun a través del juicio deformado que produce la alegría alcohólica, puede considerar al alcohol y al sexo como perniciosos, y una vez que ha tomado medidas para vencer su adición al alcohol, se aleja asustado del sexo.

"En otros casos, las dificultades para realizar los ajustes sexuales después de la sobriedad pueden deberse a una actitud demasiado rígida por parte de la esposa. Digamos que una crisis ha llevado al alcohólico a A.A. Él comienza a corregir sus faltas de carácter, aprende a tener una visión más realista de la vida. Mientras que él pelea para recobrar lentamente su sano juicio, su mujer puede continuar mencionando sus faltas pasadas. Puede ofenderse por su dedicación a A.A. que lo lleva a tantas reuniones. En otras palabras, él crece, mientras ella se atasca con todos los viejos resentimientos que la tienen confundida y enojada.

"Me parece que la única esperanza de allanar dificultades de este tipo es que la esposa acuda a AL-ANON, donde puede aprender a entender su situación más claramente y a vencer las fallas que contribuyen a una desavenencia en su matrimonio. Una vez que descubra que no fue enteramente inocente en todo lo que ha sucedido, pueden ir adelante juntos y establecer una relación de mutua tolerancia, respeto y afecto.

¿De quién es la "culpa"?

Cuando un matrimonio está obstruido por problemas sexuales, lo primero que hay que vencer es la idea de que cualquiera de los cónyuges es culpable. Ambos están indudablemente abatidos, ambos buscando respuestas ciegamente, y ambos invariablemente culpándose por lo que anda mal en su relación. Esto pone a ambos cónyuges a la defensiva, pero no hace nada por resolver el problema; en realidad esto puede agravar seriamente la situación. Es mejor pensar que la *relación* matrimonial necesita mejorar.

Sin darnos cuenta de esto, nuestras propias actitudes destructivas pueden contribuir a nuestros problemas sexuales. Entre las actitudes que han salido a colación en conversaciones con miembros AL-ANÓN, están éstas:

LA ESCÉPTICA. Si la mujer tiene dudas sobre su marido (si él realmente permanecerá sobrio y será un compañero formal en su matrimonio) esto puede ocasionar también dificultades en el área sexual. El acto sexual para una mujer es normalmente de entrega. Su larga experiencia durante los años de alcoholismo activo la pueden haber dejado temerosa de sentirse herida. Ella no puede fácilmente entusiasmarse y po-nerse completamente bajo el cuidado de otra persona, aunque sea por un momento. Tal duda puede perjudicar la habilidad de una mujer para relacionarse se-xualmente con su marido.

Tales problemas a menudo desaparecen, a medida que el matrimonio mejora y los cónyuges se relacionan con mayor confianza.

LA DOMINADORA. Para la mujer que se resiste a soltar las riendas y a permitirle a su marido reasumir sus

responsabilidades, el campo del sexo puede ser su último baluarte para imponerse.

¡Qué cruel y qué sutil es decirle que él no es el jefe cuando ella se niega a reaccionar agradablemente a sus deseos sexuales! Lo que realmente dice, cuando inconscientemente vuelca su frustración en él, es:

"Tú puedes pensar que eres el jefe, pero ambos sabemos lo incapaz que eres. Aquí en el dormitorio, donde tu masculinidad está al descubierto, no me puedes controlar, ni obtener la respuesta que quieres".

Esta actitud destructiva crea una hostilidad que ataca las raíces del matrimonio.

Una experiencia similar fue expuesta en una reunión AL-ANON, y cuando los miembros contrariaron la actitud de la esposa, ella dijo que no se había dado cuenta de que su razón era una resistencia subconsciente a reintegrar a su marido como jefe de la familia.

Después que se le aclaró su actitud, la esposa pudo hacer un cambio en sí misma y algunos meses después comentó a su madrina que todo andaba bien.

LA CASTIGADORA. Esta es quizás la reacción más común hacia el alcohólico (yo soy buena, él es malo y por lo tanto lo haré sufrir). El *castigo,* el *desquite,* no ayuda a nadie, prolonga el alcoholismo activo y acentúa las distancias en el matrimonio.

Todo lo que se escribe y se dice o se comunica de alguna forma en el programa de AL-ANON, destaca el hecho de que *nadie tiene derecho a castigar a nadie.* Agregúesele a eso el sufrimiento del alcohólico por su enfermedad, y la castigadora poco o nada podrá justificar su comportamiento. Un miembro confesó en una reunión AL-ANON:

"Encontré muy difícil librarme de la idea del alcoholismo como problema moral. No podía menos que ver a mi esposo como una persona *mala,* deliberadamente mala, que podía ser bueno si sólo él lo hubiera querido.

"Premiaba y castigaba como si yo fuera Dios. Una de mis armas era el sexo. Si él se "comportaba" yo dormía con él; cuando andaba mal le negaba el sexo aunque realmente no sintiera repugnancia hacia su persona. Yo negaba el sexo aún cuando me sentía amorosa, sólo para castigarlo.

"Puedo entender a una esposa disgustada con un borracho y que no quiera tener un contacto físico con él. Esa es una razón valedera para rechazarlo, pero yo no tenía tal excusa.

LA MÁRTIR. "Así que sufres" comentó un miembro AL-ANON a otro que había lamentado su triste paso en la vida. "Tú cocinas y limpias y cuidas a los niños. Tú haces tu trabajo, las tareas de tu marido y eres voluntaria para incontables actividades en el vecindario. ¿Podría ser que tuvieras la excusa de estar "demasiado cansada" cuando tu marido está listo para el sexo? Y cuando dices que te sientes "usada" por sus requerimientos sexuales ¿no ves que eso es justamente como te sientes con toda tu vida?"

"Todos sentimos autocompasión a veces, especialmente si hemos atravesado por el fuego de vivir con un alcohólico

activo, pero tu marido está sobrio ahora y debes aprender a liberarte de algunas de las actitudes que no te permiten vivir plenamente y gozar de cada día. Por lo tanto ¿qué te parece abandonar ese papel de mártir y obtener algún placer de la vida?"

LA EXIGENTE. En este caso parece que el marido alcohólico sobrio crea un problema a su esposa. Así contó ella su historia a su padrino:

"Mi marido siempre exigía el sexo. Me parecía que él hablaba de esto constantemente. Se me acercaba cuando estaba cansada, enferma, con problemas, aun insistía para realizar el acto sexual cuando esperábamos visitas o era la hora de acostar a los niños".

"Sentía que era irrazonable, pero todavía pensaba que era yo la equivocada pues no podía ofrecerle el sexo con la frecuencia que me lo pedía. Insistía en que era frígida y cuanto más me criticaba menos inclinada me sentía a complacerlo. Cuanto más fría yo estaba, más se enardecía.

"Finalmente sentía tal repugnancia por sus requerimientos constantes que pensé que realmente era frígida. No podía gozar más del sexo y ni siquiera quería oír hablar de él.

"Una noche en una reunión AL-ANON la persona que hablaba era un médico. Alguien le formuló una pregunta que se relacionaba con un problema casi igual al mío. Su respuesta fue ciertamente una sacudida —¡no lo podía creer **1"**

"El médico sugirió que la mujer simulara que repentinamente se había interesado mucho en el sexo y que incitara a su marido en cuanta oportunidad tuviera.

"Su teoría era: que algunos hombres que hacen de su sexo algo tan importante, están preocupados por su propia virilidad y tratan de probar algo para reasegurarse. No importa que sean rechazados con tanta frecuencia, en realidad ellos cuentan con eso. Sus constantes exigencias irreales son usadas para convencerse de que son verdaderos machos con poderosas urgencias sexuales.

"Como no tenía nada que perder, lo probé. Leí libros sobre el sexo y lo discutí con mi esposo. Actué con él como si fuera un muñeco para mi especial diversión. ¡Bien! Comenzó a mirar los programas de te

levisión que presentan tarde en la noche, a estar muy cansado a la hora de acostarse, a ser frío cuando me acercaba. Creo que lo debo haber asustado.

"Desde entonces llegamos a un buen entendimiento sobre el asunto y hemos encontrado un placentero término medio que es maravilloso para los dos.

LA HISTORIA DE MARÍA Y JUAN

En general, el capítulo anterior trató de problemas sexuales relacionados con el alcoholismo. Pero debemos saber que pueden existir otras circunstancias que afectan la situación y que a menudo vienen de la niñez. La historia siguiente ilustra la situación; aunque el alcoholismo existía, en realidad había otras complicaciones.

María M. se crió en una familia feliz y cariñosa. Su idea de la vida familiar provenía de un padre digno de confianza, previsor y amable, y de una madre bondadosa y cariñosa. Cuando María pensaba en su boda con Juan S., un muchacho encantador que había conocido en la universidad, sólo podía imaginar una vida matrimonial como la de sus padres, asumiendo ella el papel de madre y esposa.

Juan era hijo de un hombre adinerado aunque alcohólico y de una madre indiferente que usaba los medios económicos de su familia para disfrutar de la vida a su manera. Juan creció bajo la tutela de una larga sucesión de niñeras y tutores hasta que a los 14

años lo enviaron a un costoso colegio secundario. Todo aquello que deseaba le fue dado desde su primera infancia: sus padres encontraron más conveniente consentirlo que contrariarlo. La ausencia del amor de sus padres trajo como consecuencia la deformación de su carácter y de su personalidad, que al principio se mostró por su afición a la bebida mientras asistía a la escuela secundaria. Su familia no se preocupaba mucho cuando se metía en líos; le echaba la culpa a su optimismo de juventud, y siempre lo salvaba de su problema, ya sea pasándolo a otro colegio —después de haber sido expulsado— o comprándole otro coche para reemplazar el que había chocado.

Juan y María se enamoraron. Tenían muchos intereses en común y se entendían maravillosamente, excepto cuando María le reprochaba su alcoholismo. En realidad, ella no lo culpaba, pensaba que esto se debía a la clase de personas con las que se había asociado. El alcohol como tal, no le provocaba miedo: en su casa los ocasionales cocktails eran divertidos, y generalmente, se bebía un vaso de vino en las comidas.

Y entonces se casaron. Juan le prometió a María fielmente que se limitaría al beber. Como ya tenía secretas dudas de su habilidad para controlarse, resolvió dejar por completo la bebida durante su luna de miel.

El viaje a Europa fue algo maravilloso, ambos disfrutaron de las fiestas a bordo, los viajes en países extranjeros y la alegría general, siempre realzada por unas pocas copas. En cuanto a su adaptación sexual, esta fue también maravillosa. Este era sin duda un matrimonio que duraría.

A su regreso, Juan comenzó a trabajar con ansia y con la mayor seriedad. Había decidido que la bebida no formaría parte de su vida perfecta con María y ella de buena gana estuvo de acuerdo. Exaltado por la ambición de triunfar como su padre, trabajaba duro durante largas horas. Su trabajo comenzó a absorber todo su tiempo y atención. María estaba desconcertada por la ausencia de interés en ella, pero firmemente resolvió aceptar la situación, pues se dio cuenta de las demandas agotadoras de su trabajo. Después de todo —razonó— él estaba forjando una carrera para ellos.

Pero a medida que pasaba el tiempo, la situación se ponía tirante. María cada vez estaba más nerviosa y tensa, pues su indiferencia hacia ella continuaba. Verbalmente él le aseguraba cuánto la quería y que todo se arreglaría "pronto". Pero no se arreglaba. María comenzó a sospechar que tenía otros intereses y las peleas y las acusaciones aumentaron la distancia entre ellos.

Una tarde, a mitad de una pelea encarnizada, Juan se puso el sombrero y su saco y se fue. Cuando regresó después de medianoche, evidentemente había estado bebiendo y María se sintió avergonzada y con remordimientos por "haberlo impulsado a beber".

El la tranquilizó, le explicó que muchos de sus problemas se debían a sus tensiones. "Por lo tanto" —le dijo a María— "pensé que unas pocas copas me relajarían. Lo que debemos hacer los dos —continuó-es tomar un par de cocktails a la noche. Entonces tendremos una vida mejor".

María aceptó su sugerencia: volvieron a vivir su luna de miel y las distancias desaparecieron. Y los dos fueron nuevamente felices al reanudar su vida sexual.

Como el alcoholismo de Juan volvió a descontrolarse, su comportamiento la sublevó y entonces fue ella la que rechazó sus acercamientos amorosos, y otra crisis se iba preparando.

Nuevamente Juan buscó una difícil sobriedad autoimpuesta y otra vez aparecieron las tensiones creadas por su aversión al sexo cuando estaba sobrio.

Un largo curso de análisis psiquiátrico sólo ayudó a descubrir algunas de las causas del problema, pero no hizo nada para corregirlas.

Juan, finalmente, encontró su solución en A.A., pero después que María lo había dejado.

Un último informe de un amigo de este matrimonio indica que Marta se unió a AL-ANÓN y que los dos finalmente se han reunido.

COMO UNA MUJER RESOLVIÓ SU PROBLEMA MATRIMONIAL

Hace algún tiempo apareció en el Boletín de A.A. el primero de una serie de artículos titulados: *Siete Lecciones Para Una Vida Madura.* El autor, Robert K. Greenleaf, había sido Director de Investigaciones Humanas de una gran compañía. Como parte de su trabajo, había tenido ocasión de dar un curso para ejecutivos.

El proceso de enseñanza incluía que sus alumnos realizaran un análisis completo de sus tareas y una evaluación honesta de sus actitudes hacia las mismas.

Durante la primera de las tres sesiones anuales, una de sus mejores alumnas, una ejecutiva madura, hizo un destacado análisis de su tarea y su actuación en ella. La autoevaluación era lo importante. Cuando regresó para la sesión de su segundo año, el Sr. Greenleaf escuchó su extraordinaria historia.

Después del primer año de clase, había tomado un tren nocturno —para regresar a su casa— Una vez ubicada en el tren, comenzó a estudiar el cuadro de aná

lisis sobre el cual se había examinado tan a fondo a sí misma y a su trabajo. Se preguntaba si un análisis similar de su problema personal —su matrimonio— no podría ser esclarecido por un análisis minucioso de todos los factores que lo habían convertido en problema.

Veinticinco años de matrimonio que no era matrimonio; cada cónyuge absorto en su trabajo, un departamento que no era un hogar, simplemente un lugar donde ambos vivían y una relación matrimonial que era un total fracaso, humanamente hablando.

"Mientras me senté ahí, mirando el análisis de mi trabajo" —le dijo al Dr. Greenleaf— "me preguntaba si no podría aplicar el mismo procedimiento a este problema mío. Lo intenté. Estuve toda la noche trabajando en él, y a la mañana siguiente, sabía qué hacer con respecto a mi matrimonio y estaba decidida a hacerlo".

Hizo una lista y describió las actitudes que cada cónyuge necesitaría asumir para lograr un matrimonio exitoso. Una vez que hubo completado el análisis, obtuvo la respuesta que estaba buscando. Se dio cuenta de que si una relación matrimonial debía de cambiar, *EL PRIMERO QUE VIERA EL TIPO DE ACTITUDES NECESARIAS* tenía la obligación de mantener esas actitudes y comportarse de acuerdo con ellas.

"Esto —dijo el Sr. Greenleaf en el artículo— es la raíz de la responsabilidad, de responder a la obligación que se impone sobre aquél que ve la oportunidad de instigar un cambio. Obviamente el cónyuge que no lo ve, no puede responder a la obligación".

La mujer que había alcanzado esta determinación resolvió que "yo me mantendría y actuaría de acuerdo con esas actitudes, sin saber, pero *CONFIANDO* en que mi marido respondería. Afortunadamente tuve la tenacidad de continuar esto por bastante tiempo a pesar de no tener respuesta de mi marido. Pero ahora, finalmente, después de un año, tenemos realmente un buen matrimonio".

Leyendo entre líneas, vemos que esta mujer cargaba con la entera responsabilidad de corregir todo lo que andaba mal en su matrimonio. Ella no se basó en "si él hace esto, yo haré aquello". Actuó de acuerdo con un modelo que había establecido para sí misma -ella no *REACCIONÓ.* Estaba totalmente motivada por un deseo de devolverle la salud a una relación que estaba en serios aprietos, y no se permitió desviarse de su curso, pasare lo que pasare.

"Esta —dijo el señor Greenleaf en conclusión— es una historia exitosa. Podría no haberse solucionado así. Pero no importa, fue un acto de formación de carácter y de responsabilidad de la persona que lo realizó. Y de cualquier forma, ella es una persona más sana y más sensata por haber actuado responsablemente".

Lo interesante de esta historia es que la heroína utilizó los principios AL-ANON para resolver su problema. AL-ANON nos enseña a mirarnos y a mirar nuestros defectos. Nos enseña a dejar de agravar nuestras dificultades, y a separar los problemas. Los Pasos y los Lemas están llenos de sugerencias que nos conducirán por el mismo camino que tomó esta mujer con tanta sabiduría y honestidad.

Muchos de nosotros hemos aprendido en AL-ANON a vivir con un problema alcohólico en serenidad y paz mental. De la misma forma podemos solucionar los problemas de

inadaptación matrimonial, haciendo un amplio análisis de nosotros mismos, de nuestro comportamiento y de nuestras reacciones.

PARA EL ESPOSO DE UNA ALCOHOLICA

Es profundamente inquietante para un hombre tomar conciencia de que su mujer es una alcohólica. Cuando la eligió como compañera matrimonial estaba, en efecto, diciéndole al mundo que tenía una mujer de quien estar orgulloso, una elección que le indicaba su buen gusto y juicio. Cuando finalmente se enfrenta con el hecho de que su mujer no puede controlar la bebida, se siente decepcionado, siente que la vergüenza de algún modo es suya y que tal vez pueda ser responsable de su adicción.

Su orgullo masculino no le permitirá exponer su problema para pedir ayuda, aun cuando sepa que tal ayuda está disponible. De algún modo parece ser un fracaso personal, el cual viola las normas establecidas por la sociedad. Realmente dichas normas son puramente arbitrarias y constantemente sufren modificaciones. La idea de que el hombre es el factor dominante, y por lo tanto, responsable por todo lo que sucede en la familia, está siendo reemplazada rápidamente por un panorama más realista: el hombre y la mujer son

dos individuos distintos, iguales en condición y cada uno responsable por sí mismo.

Aunque muchos hombres aún encuentran difícil admitir: "Mi esposa tiene un problema con el alcohol", el buscar ayuda es el camino más sensato que pueden tomar, y también lo más provechoso para la alcohólica. Cientos de hombres, miembros de AL-ANON, le aseguran esto.

La alcohólica no puede ser ayudada, al menos que desee ayuda. Pero un matrimonio puede mejorar, si uno de los cónyuges toma medidas para entender el problema y hacer algo con respecto al mismo. Esto debe hacerlo el que reconoce la necesidad.

Gradualmente puede verse obligado a asumir las responsabilidades de su esposa: ser padre, madre, el que mantiene a la familia y ama de casa. Sus emociones confusas oscilan entre la autocompasión y el enojo hacia su mujer por no darse cuenta de lo que su alcoholismo está haciendo con la familia. Él puede sobornar, amenazar, esconder el alcohol, sacarle el dinero y hasta a veces, recurrir a la violencia, pero todo es inútil. Su impotencia para que ella sea lo que él quiere que sea, su propio fracaso para manejar la situación con mayor eficacia, combinado con la presión de sus problemas cotidianos, lo mantienen en un estado de crisis. Si en su desesperación, finalmente acude a AL-ANON, aprenderá que otros han encontrado la salida a problemas similares.

AL-ANON no formula ninguna promesa de sobriedad para la esposa, ninguna solución mágica. Lo que sí ofrece es la seguridad de que las cosas *pueden* mejorar. Él se encuentra con otros hombres, que han encontrado un camino para una mejor forma de vida.

Se tranquiliza inmediatamente, al saber que no importa lo que su mujer diga, él no le causó su problema alcohólico. Esto ya significa una carga menos para llevar. Luego se entera de que hay formas correctas e incorrectas para tratar al alcohólico, y que muchas de las formas que ha probado son inútiles. Aprende cuáles son las actitudes provechosas, y cuáles destructivas. Descubre cómo evitar que sus frustraciones se tornen en resentimientos peligrosos. Sus confusiones se resuelven por explicaciones e informaciones racionales. Gradualmente, los problemas que parecían insuperables comienzan, a través de su nuevo punto de vista, a cambiar.

• • •

Una vez que la esposa alcohólica ha encontrado la sobriedad, posiblemente el esposo caiga en el error de esperar milagros en el cambio de actitud, acción y personalidad. Si tiene la ayuda del programa AL-ANON, entenderá que al alcohólico le lleva largo tiempo adaptarse a la nueva forma de vida sin la muleta de la botella.

También puede resentirse por los cambios que ella experimenta: su interés por su apariencia y por sus ropas, su necesidad por las reuniones A. A. que la mantienen fuera del hogar por muchas noches y sus numerosos amigos A.A. que la ayudan a conservar su sobriedad. Ahora ella tiene algo en lo que él no tiene parte y su disgusto puede tener una gran parte de envidia y celos.

En una reunión AL-ANON un miembro relató esa experiencia durante los primeros meses de sobriedad de su mujer.

"Iba a reuniones todas las noches, su padrino A.A. le decía que así tenía que ser. Al principio pensé que era un pequeño precio que tenía que pagar por su sobriedad, teniendo que estar solo en casa noche tras noche. Pero como surgieron nuevos problemas, comencé a rechazar toda la situación y al mismo tiempo me amargué por la importancia de A.A. en su vida. Así continuó saliendo todas las noches, más atractiva que en sus años de alcoholismo activo, pero yo estaba privado de su compañía.

"¡Oh, yo sentía verdadera lástima por mí mismo! No sé lo que hubiera pasado con nuestro matrimonio si no me hubiera encontrado con Hank, que había asistido a este grupo durante tres años. Me convenció de que lo probara y encontré algo que nunca hubiera soñado que fuera posible: una vida propia, amigos con un interés común y un saludable intercambio de ideas sobre nuestros problemas. AL-ANON ha llenado un vacío en mi vida y le ha dado una nueva perspectiva a mi matrimonio. Mi experiencia presente de crecer paralelamente a mi mujer —como decimos en AL-ANON— nos lleva a estar más unidos.

• • •

Y aquí están las palabras de otro hombre que descubrió la necesidad de AL-ANON después que su mujer adquirió la sobriedad.

"Como no tuve los beneficios de AL-ANON durante los años activos de mi esposa, sólo puedo decir lo que AL-ANON ha significado para mí en mi recuperación lenta y a menudo dolorosa y cuánta ayuda recibí para vivir con un alcohólico *sobrio.*

"Durante bastante tiempo después de haber enirado en AL-ANON pensé que había aceptado el Primer Paso: que yo era "impotente ante el alcohol" y ante la persona afectada por el alcoholismo.

"Desesperadamente quería progresar con el programa de los Doce Pasos, pero no había caso. Había tropezado con un estorbo que no podía resolver. Una noche, tarde, después de una larga discusión y de muchas tazas de café, una sensata y antigua concurrente AL-ANON me señaló tranquilamente dónde había yo fallado: en realidad yo nunca había aceptado la totalidad del Primer Paso. Continuaba echándole la culpa de todo lo que había pasado y de lo que aún estaba pasando, a esa sola cosa ante la cual yo era impotente: el alcohol. Pero ahí me paré, pues tenía una obstrucción mental completa sobre la segunda parte y la más vital del Paso "que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables". Podía admitir que las vidas de mi esposa y de otros eran ingobernables, pero no la mía |eso sí que no!

"Durante sus años de alcoholismo activo, desarrollé una cierta estructura de vida para mí que inconscientemente basé en vivir con una bebedora activa por el resto de mi vida. Si alguien me hubiera preguntado, hubiera respondido con un toque de autocompasión en mi voz, que estaba manejando mi vida excelentemente considerando las condiciones en las cuales

vivía. En realidad me había refugiado en mi propio caparazón, y mis únicos contactos eran los indispensables para mis negocios.

"Cuando mi mujer logró la sobriedad y comenzó a vivir un día a la vez, yo no estaba listo para cambiar. Su sobriedad, pensé, era lo que yo había trabajado, querido y esperado por sobre todas las cosas y, si llegaba, sería la solución a todos nuestros problemas.

Realmente la sobriedad no era la respuesta o el fin, sólo era el comienzo.

La sobriedad, aunque parezca extraño, creó eventualmente problemas y situaciones que no habían existido durante su período de alcoholismo activo. Sólo *después* de obtener su sobriedad en A.A., fue cuando mi propia enfermedad afloró, pero me llevó bastante tiempo reconocerla y admitirla.

"Nunca quiero olvidar que el alcohólico sobrio es y será siempre un alcohólico. Cuando la sobriedad llega, esperamos demasiado, demasiados cambios, debido a nuestra propia suficiencia, impaciencia, falta de tolerancia y comprensión. Pensamos que la alcohólica se debe comportar "normalmente", sea lo que fuere. El cónyuge no alcohólico, estando también enfermo, reacciona en forma diferente ante el comportamiento de la alcohólica activa o de la alcohólica sobria. Se siente resentido frente a situaciones que no lo hubieran preocupado durante el período activo.

"Yo resentía la sobriedad ahora encontrada, aunque no me daba cuenta de ello. Resentía que la alcohólica tratara de reasumir su verdadero lugar en el hogar y como parte del matrimonio, después de tantos años. En resumen, la alcohólica sobria se recuperaba día a día, mientras que yo continuaba enfermo y enfermándome aún más.

"El cambio de años de diario beber, a la sobriedad, es probablemente el cambio más radical que una persona puede experimentar. Pero el hecho de que la esposa alcohólica llegue a la sobriedad, no significa un cambio paralelo en el marido no alcohólico.

"Por supuesto no quiero decir que la sobriedad no se desea o que yo estaba mejor cuando mi esposa estaba activa. A medida que pasa el tiempo y con la ayuda de AL-ANON estoy aprendiendo cada día a poner las cosas en su verdadera perspectiva y a ver más claramente qué me sucedió y cómo me comporté. Recién ahora puedo ver que el hecho de que mi mujer adquiriera la sobriedad, no me hizo bien a mí, ni me lo podía hacer. Esperar esto es uno de los mayores errores que un no-alcohólico puede cometer. Dependemos mucho de lo que el alcohólico hace o no hace, y dejamos que estas cosas influyan en nuestros pensamientos, acciones y reacciones..

"Ahora tengo una meta que puedo ver claramente y el programa con el cual puedo trabajar para lograrla. Es la guía para mi perfeccionamiento, tranquilidad y para una mejor forma de vida.

"Uno de estos días espero poder pedir perdón a aquellos que he dañado como enfermo no-alcohólico, incluyendo a mi esposa alcohólica —sobria— y a mí mismo. Puedo tan sólo probar".

COMO SE APLICAN LOS DOCE PASOS A LOS PROBLEMAS MATRIMONIALES

Aguí damos algunas *preguntas que puede Ud. formularse sobre su rnatrimonio, sugeridas por los Doce Pasos de A.A. y AL-ANON*

PRIMER PASO

Admitimos que *éramos impotentes ante el* alcohol, y que *nuestras* vidas se habían vuelto ingobernables.

¿He aceptado realmente que no puedo controlar el alcoholismo de otra persona? ¿Deseo llevar esa aceptación un paso más allá y admitir que soy impotente ante los demás y sólo puedo gobernarme a mí mismo?

¿Tomo conciencia de que el alcohólico es un individuo? ¿Que tiene hábitos, características y formas de actuar ante situaciones diarias que son distintas de las mías y de las de otras personas?

¿Puedo creer que estas cualidades individuales las tiene por herencia, por todas sus experiencias y contactos durante su vida?

¿No me doy cuenta de que el tratar de cambiarlo sólo despierta resistencia en forma de hostilidad o resentimiento escondido?

¿Quiero ser responsable de aumentar su pesada carga de culpabilidad? Si me doy cuenta de esto ¿puedo justificar mi crítica y mi condena hacia él?

¿Trataré de vencer mi resentimiento porque se niega a hacer y ser lo que yo quiero que diga y haga?

¿Trataré de dejar de dominarlo?

Hora a hora, todos los días, recordaré que soy impotente ante los demás, que sólo puedo vivir mi vida y no la de los otros. Cambiar *yo* para mejorar es la única forma de encontrar paz y serenidad. Recordaré que un cambio en mi actitud puede resolver muchas dificultades, acercarnos más y mejorar nuestras relaciones matrimoniales.

SEGUNDO PASO

Llegamos a creer que un Poder *Superior a nosotros podría devolvernos el sano* juicio.

¿Puedo admitir que muchas de las cosas que hice y dije mientras mi esposo estaba bebiendo realmente no eran *sanas?*

¿Deseo reconocer que la situación alcohólica con sus desilusiones, batallas, frustraciones, dificultades monetarias, y constantes temores realmente afectaron mi sano juicio?

¿Puedo aceptar el hecho de que con mis propios poderes humanos, no puedo manejar todo en forma competente y sabia? ¿o todavía pienso que soy capaz de tomar decisiones correctas para todo?

¿Me imagino que nadie más que yo atraviesa por los tormentos de un matrimonio alcohólico, falta de seguridad, consideración, ternura, admiración y amor?

¿Me desespero porque siento que estoy atrapada en una situación en la que no soy nada más que una esclava y una muleta?

¿Entonces, puedo "llegar a creer" que necesito ayuda para aclarar mi pensamiento y desarrollar una actitud racional?

Si acepto el hecho de que necesito ayuda para recobrar mi sano juicio, y que no puedo lograrlo sin ayuda, me entregaré confiada a Dios, quien siempre está dispuesto a ayudarnos cuando le entregamos nuestra tenaz voluntad humana a Su voluntad y sabiduría.

TERCER PASO

Hicimos la decisión de confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de El.

¿Estoy dispuesta a tomar esta decisión de soltar las riendas y dejar que Dios me tienda una mano para manejar mi vida?

¿Estoy dispuesta a no meterme en situaciones creadas por otros, no importa qué es lo que sucede?

¿O todavía trataré de interceptar cada problema y trataré de manejarlo yo misma?

¿Entiendo que sólo confío al cuidado de Dios mi propia vida y mi propia voluntad, sólo mi problema •-no el de otros?

¿Puedo decidirme a no "creerme un Dios", en relación a los demás, y dejarles a otros que busquen su propia salvación, así como yo estoy tratando de buscar la mía?

¿Me cuidaré de caer en la tendencia de dejar vencer mi propia voluntad nuevamente, permitiendo que mis viejas estructuras de pensamiento y acción traigan otra vez confusión y desesperación a mi vida diaria?

¿Trataré de esperar Su voluntad en todas mis acciones y palabras con respecto a los demás y particularmente hacia el alcohólico cuyos sufrimientos no puedo entender, ni compartir?

He puesto lo mejor de mi parte y no es suficiente. Ahora sé que necesito la ayuda de un Poder Superior. Sé que la ayuda está esperando sólo mi aceptación, esperando que yo diga: "No se haga mi voluntad, sino la Tuya, Señor". Una vez que he decidido confiar mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios según mi entendimiento de Él, sé que debo despojar mi mente y mis sentimientos de temor por lo que puede pasar, de la vergüenza y dificultades por el comportamiento de los otros. En todo lo que haga trataré de reflejar la luz y la sabiduría que me llegará a través de mi Poder Superior.

CUARTO PASO

Sin temor, hicimos un *sincero y minucioso inventario moral propio*

Reconociendo que no estoy exenta de faltas en mi desdichada situación, me pregunto:

¿Me he permitido abrigar resentimiento?

¿Soy una víctima de la autocompasión, aumentando la agonía al exagerarla en mi mente?

¿Critico y condeno?

¿Me dedico a mi tarea, mi trabajo, mi casa, mi familia, mi autodesarrollo?

¿Me siento obligada a asumir responsabilidades que pertenecen a otra persona, para avergonzarla, para demostrarle lo mártir que soy, o porque temo la desaprobación de amigos, parientes y vecinos?

¿Castigo y me vengo a causa de heridas reales o imaginarias?

¿Expongo a mi esposo enfermo al desprecio de otros al discutir sus defectos?

¿Me entrego a la desesperación, a la desesperada actitud: "¿de qué sirve?"

¿Miento para encubrir al alcohólico? ¿Descargo mis frustraciones en mis hijos?

¿Permito que mi mente se detenga en los defectos del alcohólico en lugar de hacerlo en los míos?

¿Puedo aprender a ser consciente de mi dignidad y gracia divina que son los patrimonios de cada hijo de Dios?

Día a día trataré de vencer mis propias faltas y errores, sabiendo que sólo esta forma de pensar, actuar y hablar puede ayudarme a encontrar una solución a mis problemas.

QUINTO PASO

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas

¿Veo la importancia de admitir mis faltas privadamente ante Dios en mi meditación y plegaria y abiertamente ante otra persona a quien respeto y en quien confío que guarde mis confidencias?

Sabiendo que nadie es perfecto, ¿no sería fácil admitir que yo tampoco soy perfecta?

¿Me doy cuenta de que la práctica de este Paso me ayudaría a reconocer y tratar mis propios defectos?

¿No es este Paso esencial para mejorar, ya que admitir mis defectos sólo ante mí, me dejaría la puerta abierta para excusarme de ellos y no hacer nada constructivo respecto a ellos?

¿Entiendo lo valioso del reconocimiento honesto de las faltas?

> Cuando me concentre en mi progreso personal, las dificultades sobre las que no tengo control se irán resolviendo solas.

SEXTO PASO

Estuvimos enteramente diapuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.

¿No percibo que los defectos de carácter se eliminan más fácilmente reemplazándolos con tratos y acciones sanas y constructivas?

¿No me doy cuenta de que Dios no *elimina* una falta para producir un vacío, sino para dar cabida a una de Sus ideas, amor, ternura, tolerancia?

¿Cuando me encuentro criticando mentalmente "algo que hizo alguien" no me sentiría mejor si dejara a un lado ese pensamiento y lo reemplazara admirando algo agradable de esa persona?

¿Acaso no sé en lo profundo de mi corazón que podría aceptar el bien que Él me puede dar, si no estuviera impulsada a resistirme por mi propia voluntad?

¿No sé que las palabras "enteramente dispuesta" significan mi completa entrega a Su voluntad?

¿Puedo dejar de reconocer que dicha entrega no es una debilidad personal, sino una fuerza que aumentará mi confianza y mi valor?

> En la humildad de la entrega nos encontramos a nosotros mismos. Nos volvemos capaces para ver nuestras *buenas* cualidades que Dios nos ha dado.
>
> Todo progreso debe surgir de una semilla de autoaprecio que está tan alejada de la presunción y del orgullo como lo está el día de la noche. Debo darme cuenta también de que la duda y el odio de mí misma son defectos de carácter que retrasan mi crecimiento.

SÉPTIMO PASO

Humildemente pedimos a Dios que limpiara nuestras culpas

¿Realmente estoy decidida a suprimir mis defectos?

¿O me adhiero a mis favoritos, aquéllos que siento que están justificados por las circunstancias?

¿Reconozco que no pueden ser suprimidos hasta que yo esté lista, que mientras yo tenga reservas, conscientes o inconscientes, no puedo estar preparada para recibir ayuda, a fin de alcanzar el objetivo de lograr una vida plena y serena?

¿He alcanzado el punto de ser sinceramente humilde?

¿Es sólo mi mente que está preparada, o deseo ardientemente, desde mi corazón, que me enseñen a vivir en la luz?

¿Tranquilo y humilde como aparece este Paso, reconozco que es un instrumento de estupendo poder para cambiar mi vida?

¿Con qué rapidez aprenderé a practicarlo? La humildad es básicamente una comprensión de nuestra relación con nuestro Poder Superior. Con ella aceptamos nuestras limitaciones humanas, mientras que aprendemos los beneficios ilimitados que surgen de unirnos al Todopoderoso a quien llamamos Dios.

OCTAVO PASO

Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado y estuvimos dispuestos a. reparar todc el mal que les ocasionamos

A medida que analizo las injusticias que he cometido con otros, ¿reconozco una conducta significativa que indica un defecto de carácter que debo tratar de corregir? ¿Una tendencia a murmurar, a criticar? ¿Un hábito de ofender y de causar discordia? ¿Un mal genio que provoca que las palabras estallen sin pensar en el efecto que causan?

¿Considero este Paso como una manifestación de mi responsabilidad, una sugerencia de que ahora me he vuelto lo suficientemente fuerte para restituir lo que he hecho a otros?

¿No debo considerar esto como una posibilidad para hacer el bien, para desembarazarme de cualquier sentimiento persistente de culpa que todavía me moleste?

¿No estoy ansioso de levantar la cabeza y decir: "He cumplido con mis obligaciones"?

Cuando la disposición de restituir los daños causados puede significar tanto para mi paz espiritual ¿poi qué vacilo tanto?

Debo recordar "mi disposición para reparar daños" pero más que eso, deseo aprender a ser tolerante y generosa en mis puntos de vista con respecto a los demás y considerar sus sentimientos y debilidades.

NOVENO PASO

Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo hubiera infligido más daño o perjudicado a un tercero

¿Cómo puedo reparar el mal causado, si no reconozco las acciones y palabras que lamento, y las enmiendo de la mejor manera posible?

¿Reconozco qué terapia básica y completa sería para mí liberarme de toda culpa por el mal que le he hecho a otros?

¿No debería empezar por enmendarme con aquellos de mi familia, y especialmente con el alcohólico, por mi impaciencia, reproches y críticas, que probablemente surgieron por mi propia histeria y confusión?

Si me he enemistado con amigos y parientes, ¿no sería *ahora* el momento oportuno para remediar estas separaciones haciendo amistosas aperturas, *sin reseruas,* y sin intentar echar culpas por lo que ocurió?

¿No tranquilizaría mi espíritu y me sentiría aliviada, reconociendo humildemente todos los errores que he cometido y subsanándolos completamente?

Antes de reparar el mal causado, me aseguraré que no exista en mí el más mínimo residuo de resentimiento o autojusticia. De lo contrario nuestra enmienda no tendrá sentido.

Recordaré que la manera de reparar el mal causado es liberar mi mente de intranquilidad; no hay necesidad de examinar cada situación para ver de quién es la culpa.

DÉCIMO PASO

Proseguimos con nuestro inventario moral, *admitiendo nuestras faltas espontáneamente, al momento de reconocerlas*

¿Hago una revisión diaria de las cosas que he dicho o hecho y que no hubiera deseado hacer o decir?

¿Aprendo de estos inventarios diarios, de modo que cada día sea mejor que el anterior?

¿Trato de evitar juzgar basándome sólo en mi propio punto de vista, el cual puede no ser del todo correcto?

¿Entiendo que el hacer un inventario *personal* significa sólo *mi* inventario, y no el del alcohólico o el de otra persona?

¿Recuerdo siempre incluir en mi inventario personal las cosas que son buenas en mí, gozando al pensar en la atención que he dedicado o en la ayuda que he dado a alguien o excusando generosamente la falta del otro?

La vigilancia diaria será el pequeño precio que pagaré por mi paz mental.

Tomaré todos los días un tiempo para reflexionar y examinar.

UNDÉCIMO PASO

A través de la oración y la meditación buscamos *el mejorar nvestro contacto consciente con Dios, según nuestro entendimiento de El, pidiéndole tan sólo la capacidad para reconocer Su* voluntad *y las fuerzas para cumplirla*

¿Puedo dudar de que la oración y la meditación pueden ayudarme?

¿Rezo por cosas, por ventajas, por una solución específica de mis problemas, o simplemente por el conocimiento de que la mano de Dios me está guiando?

¿He descubierto que la meditación puede darme soluciones que nunca había soñado, porque he abierto mi mente a la inspiración?

¿Puedo acaso decir que la oración y la meditación no sirven porque no produjeron los resultados que esperaba?

¿Me doy cuenta de que "el conocimiento de la voluntad de Dios" nos llega sólo con nuestra propia entrega?

¿He rezado por la sobriedad del alcohólico, meditado en sus faltas, manteniendo así mi oración y mi meditación en un nivel en el cual nada puede cambiar para mí?

El ejercicio espiritual sugerido por el Paso Once, es una fuerza poderosa para el bien de nuestras vidas.

Que nunca piense que no tengo tiempo para ello, pues me estaría privando de una ayuda preciosa.

DUODÉCIMO PASO

Habiendo logrado un despertar espiritual como resutado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas y de practicar estos principios en todas nuestras acciones

¿Defino un despertar espiritual como la realización, dentro de mí, de valores espirituales; el despertar de una relación con Dios?

¿Significa esto para mí el desarrollo para entender mi propio destino, al que sólo yo puedo satisfacer?

¿He esperado que este despertar se me aparezca en forma de una revelación instantánea y me desilusioné pues no se presentó así?

¿Deseo desarrollar este despertar, observando su crecimiento gradual, y beneficiándome con él todos los días?

¿Habiendo tomado conciencia de que tengo algo para dar a los demás, llevaré esta luz a aquellos que la necesitan?

¿Me doy cuenta de que el ayudar a otros puede hacer más por mí que por ellos? ¿Que "llevar el mensaje" es una obligación que tengo conmigo mismo?

Debo recordar que al llevar el mensaje lo que hago tiene más fuerza que lo que digo. Que no diluya la efectividad de la ayuda que puedo dar haciendo que ésta tome la forma de un consejo. Sé que nunca tendré la penetración suficiente en la vida de otra persona como para decirle qué es lo mejor que puede hacer.

CUESTIONARIO (Para revisión periódica)

PARA LA ESPOSA DE UN ALCOHÓLICO

Por la mañana

1. ¿Le prepara el desayuno a su esposo?
2. ¿Es un buen desayuno para un hombre que va a afrontar un día de trabajo?
3. ¿Parece Ud. un ser humano por las mañanas? ¿o está sin peinarse, con restos de maquillaje, tubos en el cabello, camisón arrugado, bata de casa, o delantal de la semana pasada?
4. ¿Usa el tiempo del desayuno para repasar el mal comportamiento de él ó para hacerle saber cuan sobrecargada está de tareas?
5. ¿Si él está de mal humor, puede Ud. mantenerse de buen humor?
6. ¿Puede evitar acosarlo con palabras que sólo provocan en él desilusión y enojo?
7. ¿Le recuerda los trabajos domésticos en los que fracasó, para que le remuerda la conciencia mientras está en su trabajo?

8. ¿No preferiría Ud. dejarlo ir a trabajar con un un buen estado de ánimo?

Por lo tarde

9. ¿Salió Ud. corriendo al supermercado o a la tienda de fiambres diez minutos antes del regreso de su esposo para conseguir algo de comer?

10. ¿Fue algo realmente importante lo que no le permitió preparar una buena comida y justificar así tales medidas de emergencia?
11. ¿Le da la bienvenida cuando regresa de modo que se dé cuenta de que Ud. está realmente contenta de verlo?
12. ¿Le pregunta cómo ha pasado el día y lo *ESCUCHA}*
13. ¿Tiene un sin fin de problemas para recibirlo, todas sus frustraciones, el mal comportamiento de los niños, los vecinos, chismes de lo que hizo Fulano o Mengano?
14. ¿Trata de que su charla sea alegre? ¿Se esfuerza por estar de buen humor aunque haya tenido un día tremendo?
15. ¿Está bonita cuando él regresa, lo que sería un fino cumplido para él?
16. ¿Si él está cansado o malhumorado, lo acosa con los planes para la noche —cine, visitas, visitantes, mandados, tareas domésticas?
17. ¿Si ha estado bebiendo, hace sonar la trompeta de guerra y empieza una pelea, gime, llora, o está de mal humor? ¿o trata de actuar como si eso no le importara en lo más mínimo, y trata de sentirse interiormente así?
18. ¿Si no viene a comer, se sienta y se preocupa, o recuerda que Ud. no puede hacer nada y trata de pasar una noche agradable?

Apariencia Personal

19. ¿Cuánto pesaba antes de casarse? ¿Y ahora?
20. ¿Piensa que es tan atractiva como lo era cuando estaban de novios? ¿Puede mejorar su figura,, su cutis, su postura, su peinado, sus ropas?

¿Le permiten sus frustraciones:

a) estar bien arreglada?
21. b) descansar lo suficiente?
c) comer lo necesario?
d) hacer ejercicio y tomar aire?
e) buscar nuevas formas de ser elegante?

Si Ud. contesta que "no" a más de un punto de la pregunta anterior, ¿por qué será?

a) ¿no tiene tiempo?
b) ¿no le importa más?
c) ¿quiere mostrar que se siente mártir?
d) ¿perdió su propia estima?
e) ¿quiere hacerlo sentir responsable?

Uto *M* Tiempo

23. Si Ud. contesta que Sí a la pregunta 22 a), ¿por qué será?
    a) ¿Está demasiado ocupada en visitar a los vecinos y tener largas charlas con ellos?

    b) ¿Está demasiado ocupada limpiando la casa? ¿Por el lavado? ¿Por la costura?

    c) ¿Por ir a trabajar para pagar las cuentas?

24. ¿Trató alguna vez de dividir el tiempo en períodos razonables:
    a) para las tareas de la casa, las compras, preparar las comidas, lavar, cocinar?
    b) ¿Y dejó tiempo para las diversiones que necesita, bolos, cine, jardinería, entretenimientos, lectura, trabajo voluntario, AL-ANON?

25. Si su marido no realiza una tarea hogareña que ha planeado hacer, o la deja a medio terminar ¿qué hace Ud.?
    a) ¿lo critica?
    b) ¿deja la escalera y el cubo de pintura en medio del piso?
    c) ¿lo hace Ud. y se lo señala?

Los niños

26. ¿Pone Ud. el cuidado de sus niños bajo el lema: "Primero lo primero"?
27. ¿Disminuye los efectos de los conflictos familiares protegiéndolos con su amor y preocupación?
28. ¿Descarga sus frustraciones en ellos?
29. ¿Se resiente cuando los ve más unidos al alcohólico que a Ud. o trata de buscar el por qué?
30. **¿Puede hacer una lista considerable de las cosas que Ud. hace para hacerlos sentirse amados y seguros y de las cosas que Ud. hace aun cuando está tranquila, para ofenderlos y confundirlos?**

31. **¿Está Ud. demasiado ocupada como para saber qué es lo que están haciendo, donde están, quiénes son sus compañeros? ¿para dedicarles suficiente tiempo para guiarlos e instruirlos? ¿para alentar y supervisar sus lecturas?**

32. Si se ha sentido obligada a buscar un empleo para suplir la falta de una entrada suficiente, ha considerado Ud.:
    a) **¿la ganancia neta después que le ha pagado a alguien para que los cuide?**
    b) **¿el costo incalculable de sentirse privados de una madre?**
    c) **¿la posibilidad de que su esposo pueda sentirse aliviado porque Ud. asume sus responsabilidades? ¿o que pueda resentirse por**

que Ud. asume el papel del que mantiene la familia?

CUESTIONARIO PARA HOMBRES

Si su esposa aún sigue activa:

¿Piensa que es falta de fuerza de voluntad lo que le impide estar sobria? ¿O reconoce que sufre una enfermedad y que es impotente bajo sus garras?

¿Sabe que el castigo y la crítica tienen el mismo efecto sobre su enfermedad como si tuviera diabetes o cáncer? ¿Sabe que así no va a curar su alcoholismo como tampoco curaría una diabetes o un cáncer?

¿Desea Ud. aprender a ayudarla a vencer su compulsión hacia la bebida, aunque esto signifique enfrentarse al hecho de que lo que Ud. ha estado haciendo no la ha ayudado?

¿Piensa que su problema es único? ¡Está equivocado! En la actualidad se estima que existe el mismo número de hombres que de mujeres alcohólicas; ¡por lo tanto Ud. tiene mucha compañía!

¿Tiene vergüenza porque su esposa bebe, pues siente que Ud. debió haber podido lograr que ella dejase de beber?

¿Piensa que es por su causa que ella es alcohólica? ¡Tranquilícese! Los alcohólicos no son alcohólicos por causa de otros, aunque la bebedora a menudo trata de culpar a su esposo.

¿Acepta Ud. dejándose engañar, sus promesas, sus disculpas, sus acusaciones? ¡No lo hagal Ella está ocultando desesperadamente su propia culpa, por lo que hace y *por lo que no puede lograr* **sin el tipo de terapia que encontraría en A.A.**

¿Piensa que la puede obligar a ir A.A.? No puede, pero hay cosas que Ud. *puede* **hacer, para que ella quiera ir.**

¿Es Ud. un déspota familiar? ¿Vuelca sus rabietas y frustraciones en los niños?

¿Se resiente cuando sus niños están más cerca de su mujer que de Ud., a pesar de la forma en que ella actúa?

¿Es importante para Ud. mantener a su familia unida e ir ascendiendo el camino hacia una vida mejor? ¿Suficientemente importante como para que Ud. se una a un grupo AL-ANON para aprender a colocarse y colocar a su familia en ese camino?

Si su espeso está sobria en A. A.

¿Sabe que la alcohólica recuperada aún tiene que vencer mucha culpa y vergüenza por sus años de alcoholismo activo? ¿Que todavía se encuentra bajo una severa tensión emocional que se puede manifestar en formas que a Ud. le parecen irrazonables y excéntricas?

¿Trata Ud. con consideración y paciencia sus arranques?

¿Hace un escándalo por pequeneces y vuelca sus frustraciones en ella criticando cosas que ha hecho o en las que ha fallado para llenar sus expectativas?

¿Tiene Ud. un hombro fuerte en el que ella se pueda recostar, y un brazo protector para confortarla cuando está preocupada? Ella los necesita, aunque no lo diga, no lo demuestre.

¿La hace sentir amada y apreciada, haciéndole pequeñas atenciones para demostrarle su cariño? ¿Es Ud. generoso con los cumplidos y estímulos?

Coи y Hogar

¿Piensa Ud. que es el único que trabaja duro porque lo hace afuera y ella no?

¿Hace Ud. planes o comienza mejoras o reparaciones y no las termina?

¿Por cuánto tiempo ha estado ese cubo de pintura en la cocina?

¿Se enoja cuando su esposa le pide que termine una tarea?

¿Si ella está dirigiendo bien la casa, le da una mano de vez en cuando?

¿Se acuerda de alabarla una y otra vez por lo linda que está la casa?

Dinero: Entrada* y Salidas

¿Dialogan como adultos razonables, acerca de cualquier desembolso importante para la casa?

¿Quién toma las decisiones acerca del presupuesto, o es una responsabilidad compartida?

¿Si los dos ganan dinero, han establecido un arreglo equitativo y un formal entendimiento de lo que paga cada uno?

¿Hace críticas por la forma en que ella gasta el dmero en sí misma y en los chicos? ¿Tiene ella libertad de gastar una cierta cantidad de dinero en lo que le agrada?

¿Es Ud. franco con ella sobre sus propios gastos y espera que ella sea tan honesta con Ud. con repecto a los suyos? ¿o Ud. gasta cuantiosas sumas de dinero y no dice nada pues piensa que a ella "no le incumbe"?

Recreación

¿Prepara Ud. pequeñas sorpresas para su esposa y su familia: una película, un baile, un viaje a la playa?

Si a su esposa no le gustan los deportes ¿no sería mejor no ver todas las tardes y los fines de semana sólo programas de baseball, football y hockey?

¿Hace usted planes para las vacaciones y ahorra para ellas?

¿Invita a los amigos para los cumpleaños y en ocasiones especiales?

Los Niños

¿Deja que sus niños pasen sus ratos de ocio viendo programas de televisión nocivos, con tal de que se queden quietos? ¿Les sugiere programas que son educativos y creativos al mismo tiempo que entretenidos?

¿Prepara Ud. cosas que los hagan sentirse una parte importante de la familia?

¿Saben sus niños que Ud. los quiere o piensa que los malograría al hacérselo saber por medio de pequeños actos de cortesía, afecto y elogio?

¿Se interesa por el colegio y sus actividades sociales, por conocer y hablar con sus amigos?

¿Les da ejemplo siendo cortés con todos los miembros de su familia y con gente de todas las edades?

¿Cómo piensa que Ud. es para ellos:

— un individuo con voz autoritaria y brazo fuerte?

— un amigo con quien se puede hablar?

— un hombre que está demasiado ocupado para molestarse por niños, salvo cuando debe impartir "justicia"?

—alguien que ha olvidado lo que es ser niño? ¿Piensa Ud. que los problemas de los niños pueden ser ignorados por el sólo hecho de ser pequeños? ¿No piensa Ud. que también duelen, aunque parezcan insignificantes para Ud.?

¿Les da a sus hijos todo lo que quieren, para quitárselos de encima o para que ellos piensen que Ud. es un "buen individuo"?

¿Es la forma de vida A.A.-AL-ANON, un asunto de familia en su casa?

UN PENSAMIENTO FINAL

Nuestra búsqueda no deberá ser unto para lograr una *solución* **al problema, o para lograr una salida a nuestra dificultad, no importa cuan urgente. La búsqueda debe ser para inspiración,** *para ser capaces de conocernos interiormente;* **pero uno no puede saber cómo actuará con dicha penetración hasta que la alcance. Es una condición necesaria dejar a un lado nuestros propios problemas y necesidades, aun las urgentes y dolorosas, y estar preparados para recibir y actuar según ese conocimiento de uno mismo.**

Puede parecer que esto tenga poca relación con nuestro problema, o necesidad, pero puede efectivamente señalar la nueva forma en que deberán ser encauzados nuestros esfuerzos, mientras continuamos soportando nuestras viejas cargas.

ROBERT K. GREENLEAF